Bildung für alle:
Wir öffnen Türen!

Die vhs
Volkshochschulen

Gesellschaft

Beruf

Sprachen

Gesundheit

Kultur

Spezial

Mit dem KombiTicket
kostenlos zur vhs!

Volkshochschule
Wiesbaden e.V.

Programmheft

1. Halbjahr 2008

www.vhs-wiesbaden.de

Weiterbildung Hessen e.V.
Geprüfte Weiterbildungs-Einrichtung

LQW
ArtSet®
Qualitätstestiert
am 27.04.2005

Wissen und mehr

Treffpunkt

Für Profis und Hobbykünstler

Listmann eröffnet kreative Welten

Bei Listmann finden Sie jede Menge Kreativität mit System und Auswahl in einem ausgewogenen Verhältnis von Preis und Qualität. Für Selbermacher sind wir richtungsweisend bei Hobby und Kunst – eine wahre Fundgrube neuer Ideen. Stöbern Sie doch mal bei uns – Sie finden sicher auch für Ihr kreatives Hobby das richtige Handwerkszeug.

- Künstler-Bedarf
- Papiere & Pappen
- Grafik
- Architektur-Modellbau
- Bastelbedarf
- Textiles Gestalten
- Floristik & Zubehör
- Bilderrahmen und Passepartouts

Veranstaltungen und Workshops bei Listmann

Im Frühjahr und Herbst jeden Jahres bieten wir Ihnen eine Fülle von Kreativ-Veranstaltungen. Unsere geschulten Mitarbeiter und erfahrenen Meister inspirieren Sie im Malen, Zeichnen, textilen Gestalten u.v.m. und geben Ihnen wertvolle, neue Anregungen.

Listmann
Hobby- und Künstlerbedarf
Das Haus für Kreative

65185 Wiesbaden · Luisenstraße 35 · P Luisenplatz · Telefon 06 11 - 37 61 62
www.listmann-kreativ.de

Service

Vorstand/Leitbild: Bildung für alle! 4
So erreichen Sie uns 5
Vorortbildungswerke 5
vhs Rheingau-Taunus 144
Anmeldeformular 168
Geschäftsbedingungen 169
Unterrichtsstätten 170
Anregungen, Wünsche, Beschwerden 169
Stichwortverzeichnis 164
Dozentinnen und Dozenten 166
Kooperationspartner/innen 163
Impressum 169

Gesellschaft und Alltag 7

Philosophie 8
Naturwissenschaften 9
Politik 9
Erzählcafé 11
Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. 12
Ratgeber Recht 13
Ratgeber Altersvorsorge, Geld und Anlagen 14
Ratgeber für den Alltag 14

Kultur und Kreativität 17

Literatur und Film 18
Kunst- und Kulturgeschichte 20
Theater 22
Malen und Zeichnen 24
Künstlerisches Gestalten 29
Musik in Theorie und Praxis 34
Fotografie und Video 35
Kultur im Miteinander 36
Whiskey, Wein und mehr 37
Hier und dort:
Landeskunde regional und international 38
Rundgänge, Fahrten, Reisen im Überblick 39

Beruf und Karriere 43

Wirtschaftskompetenz 45
Führungs- und Personalkompetenz 46
Professionelles Bewerben 52
Berufliche Orientierung/Coaching 54
Selbstmanagement 56
Projektmanagement 58
Berufliche Qualifizierung/IHK- Abschlüsse 58
Schulabschlüsse 60
EDV 60
IT-Zertifizierung 71

Sprachen und Kommunikation 75

Sprachberatung 76
Kommunikationstraining 79
Grundbildung (Alphabetisierung) 81/83
Deutsch 82
Deutsch als Zweitsprache 83
Englisch 90
Französisch 94
Italienisch 96
Spanisch 97
Tandem Deutsch-International 16, 88
Arabisch – Ungarisch 99

Gesundheit und Natur 111

Natur 112
Ernährung 112
Stilberatung/Kosmetik 116
Psychologie und Lebenshilfe 116
Prävention und Gesundheitsbildung 120
Erkrankungen und Heilmethoden 122
Entspannung und Körpererfahrung 124
Offenes Gesundheitsprogramm 127
Bewegung und Fitness 132
In der Luft und auf dem Wasser 140

Spezial

Fortbildungsseminare für Kursleiter/innen 110
Centrum für effektive Lehren und Lernen 104
Akademie für Ältere 145
junge vhs 146
Einzelveranstaltungen 158

Volkshochschule Wiesbaden
Alcide-de-Gasperi-Straße 4–5, (Europaviertel), 65197 Wiesbaden
Telefon (06 11) 98 89–0, Telefax (06 11) 98 89–200
E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de; Homepage: www.vhs-wiesbaden.de

leitbild der volkshochschule wiesbaden

Unser Auftrag: Bildung für alle!

Wir sind die kommunale Weiterbildungsinstitution der Landeshauptstadt Wiesbaden und nehmen die kommunale Pflichtaufgabe öffentlicher Weiterbildung nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz für alle Bevölkerungsgruppen in jedem Lebensabschnitt wahr und bieten qualitätvolle Bildung zu einem bezahlbaren Preis.

Unser Selbstverständnis

Die vhs steht für eine weltoffene, sozial gerechte, emanzipatorische und humanistische Bildung, ist ein Ort der Begegnung, der Kommunikation und der Integration. Sie unterstützt Menschen dabei, sich auf das Bestehen in einer sich stets wandelnden Gesellschaft vorzubereiten. Wir sind für alle und jeden offen und stehen für

- lebenslanges und lebensbegleitendes Lernen
- Lernen mit allen Sinnen
- berufliche und private Orientierung, Selbstfindung und Identitätsbildung
- Gemeinnützigkeit und Fortschritt, Kooperation und Vernetzung
- Flexibilität im kritischen Aufgreifen von Trends und Zeitstimmungen
- Demokratie, (Mit-)Verantwortlichkeit und Verständigung zwischen den Kulturen.

Die Volkshochschule Wiesbaden steht allen Bürgerinnen und Bürgern offen, ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft.
Darüber hinaus arbeiten wir zielgruppenbezogen und sind Kooperationspartner für öffentliche und private Institutionen, Körperschaften, Betriebe, Unternehmen und Vereine.

Unsere Kompetenz

Wir sind eine lernende, transparente und vernetzte Organisation und stehen für Professionalität, Kompetenz und Kundenorientierung. In Unterricht, pädagogischer Organisation und Verwaltung legen wir Wert auf Qualifikation, Effizienz, Engagement, Teamfähigkeit und Kundenfreundlichkeit. Unsere Unterrichtsräume sind angemessen ausgestattet, alle aktuellen Unterrichtsmedien stehen uns zur Verfügung. Kontinuierliche Qualifikation aller Mitarbeitenden, Qualitäts- und Kostenbewusstsein sowie innovatives Denken sind für uns selbstverständlich.

Unser Bildungsangebot ist vielfältig, qualitätvoll und kundenorientiert. Es umfasst auch Sonderprogramme zur Elementarbildung, beruflichen Aus- und Weiterbildung, Berufsvorbereitung und betrieblichen Fortbildung, Beratung und Qualifizierung. Unsere Curricula und Abschlüsse orientieren sich an anerkannten Standards. Zielgruppenbezogene Angebote und Projekte zur beruflichen, sozialen und kulturellen Integration, insbesondere für Zuwanderinnen und Zuwanderer, sind uns sehr wichtig. Wir verstehen uns auch als Multiplikatoren für zukunftsweisende, innovative Angebote und Lernformen.

Lernen ist für uns erfolgreich, wenn die gemeinsam vereinbarten und selbst gesetzten Lernziele erreicht werden, die Lernenden Freude am Lernen haben, motiviert bleiben, den Lernprozess aktiv mitgestalten können und Lust haben, weiterzulernen. Es werden durch das Erreichen der Lernziele persönliche und soziale Kompetenzen entwickelt und erweitert, die zur selbstbewussten Teilhabe am sozialen beruflichen und gesellschaftlichen Leben befähigen.

unser auftrag: bildung für alle!

der vorstand

Vorstand

der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

- Vorsitzende Margarethe Goldmann (zugleich Vorsitzende des Gesamtvorstands)
- Karla Kamps-Haller
- Helmut Nehrbaß
- Ursula Owens
- Helmut von Scheidt
- Rose-Lore Scholz
- Rita Thies
- Als Direktor der Volkshochschule: Hartmut Boger
- Als Sprecherin des Beirats Akademie für Ältere kooptiert: Helga Skolik
- vhs-Ehrenvorsitzender: Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Der Vorstand bildet mit folgenden Vertretern/innen der Stadt und der vbw den Gesamtvorstand, der nach § 10 der Satzung »die zur Koordination der Zusammenarbeit erforderlichen Beschlüsse« fasst:

- Dr. Gernot Gruber, Dr. Heinz Kälberer, Volkshochschule AKK e.V.
- Walter Richters, Volksbildungsstätte Schierstein e.V.
- Uta Schmidt, Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Johanna Domann-Hessenauer, Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Angelika Schmidt, Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
- Als Vertreterin des Magistrats: Rita Thies, Kulturdezernentin
- Arno Fischer, Kulturamtsleiter (mit beratender Stimme)

So erreichen Sie uns

Geschäftsstelle:	Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden (Europa-Viertel) ESWE-Buslinien 5, 8, 11, 15, 18, 38 Haltestelle Willy-Brandt-Allee/Volkshochschule Telefon (06 11) 98 89–0, Fax (06 11) 98 89–200 E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de Internet: www.vhs-wiesbaden.de
Öffnungszeiten:	Montag, Dienstag, Donnerstag 9.00 – 13.00 und 14.00 – 18.00 Uhr, Mittwoch 8.00 – 14.00 Uhr, Freitag 9.00 – 12.00 Uhr.

So können Sie sich anmelden

- **Persönlich in der Geschäftsstelle**
- **Schriftlich**
- **Per Telefon: (0611) 9889–0**
- **Per Fax: (0611) 9889–200**
- **Per E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de**

Geschäftsbedingungen siehe Seite 161

vhs-Service-Telefon (06 11) 98 89–0

Montag bis Donnerstag:
9.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00 Uhr
Freitag: 9.00 – 12.00 Uhr
Spät- und Wochenenddienst:
(06 11) 9889–116

Sprachberatung

Siehe Seite 76

- **Alcide-de-Gasperi-Straße 4, Haus A**
  65197 Wiesbaden

- **Direktor der vhs Wiesbaden**
  Hartmut Boger
  Assistentin: Bianca Korn
  (Tel. 98 89–111, Fax 98 89–119)
  E-Mail: leitungsassistenz@vhs-wiesbaden.de
  Assistentin Öffentlichkeitsarbeit:
  Barbara Steichert
  (Tel. 98 89–127/111, Fax 98 89–200)
  E-Mail: bsteichert@vhs-wiesbaden.de
- Verwaltungsleitung: Pia Schulze
- Anmeldung, zentrale Verwaltung:
  Fax 98 89–200
  E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de
  Evelyn Ebel, Nicole Kaiser, Christiane Djokic, Dagmar Kube, Elif Sögütlüdere, Roswitha Rinke
- Technischer Mitarbeiter: Peter Lindner
- Spät- und Wochenenddienst: Tel. 98 89–116

- **Fachbereich Sprachen**
  Harald Schott, stellvertretender Direktor
  E-Mail: hschott@vhs-wiesbaden.de
  Verena Damm,
  stellvertretende Fachbereichsleiterin
  E-Mail: vdamm@vhs-wiesbaden.de
  Sekretariat: Michaela Maschlanka,
  Karin Schneider
  (Tel. 98 89–134 / 98 89–135
  Fax 98 89–139)
  Pädagogische Mitarbeiterinnen:
  Beate Jung-Stöckle, Gabriele Nisius

- **Fachbereich Gesundheit und Natur**
  Renate Menning
  E-Mail: rmenning@vhs-wiesbaden.de
  Sekretariat: Susanne Petzoldt
  (Tel. 98 89–140, Fax 98 89–139)
  E-Mail: spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

- **Alcide-de-Gasperi-Straße 5, Haus B**
  65197 Wiesbaden

- **Fachbereich Beruf und Karriere**
  Annette Groth
  Sekretariat: Christine Schillinger
  (Tel. 98 89–151; Fax 98 89–159)
  E-Mail: berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de
  Weiterbildungslehrer/innen
  (Tel. 98 89–152/153): Margit Allgeier,
  Irene Knoch-Jackwerth, Birgit Reuther,
  Elke Scharmann-Köhler, Stefan Zimmermann
  Verwaltung: Patricia Schubert,
  Margit Scherrer

- **Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42,**
  65187 Wiesbaden
  Bushaltestelle Nußbaumstraße, Linien 4, 14
  Sekretariat: Angela Schneider,
  Doris Vellmer-Kraus
  E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de
  (Tel. 98 89–161, Fax: 98 89–169)
  Hausmeisterpaar: Durda und Vlado Klinec
- **Fachbereich Kultur**
  Elfriede Weber
  E-Mail: eweber@vhs-wiesbaden.de
  (Tel. 98 89–161)
- **Fachbereich Gesellschaft**
  Hartmut Boger
- **Akademie für Ältere**
  Marianne Latsch
  (Tel. 98 89–162, Fax: 98 89–169)
  E-Mail: mlatsch@vhs-wiesbaden.de

- **Außenstelle Naurod/Auringen,**
  Kellerskopfschule
  Rudolf-Dietz-Straße 12, 65207 WI-Naurod
  Telefon (0 61 27) 40 46
  Leitung: Dr. Manfred Schöneberger
  in Zusammenarbeit mit den Fachbereichsleitern/innen der vhs Wiesbaden

Vorortbildungswerke

Korporative Mitglieder der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

- Volkshochschule AKK e.V.
  (Amöneburg, Kastel, Kostheim)
  55252 Mainz-Kastel
  Zehnthofstraße 41 (Bürgerhaus)
  Geschäftsstelle:
  Montag u. Mittwoch: 17.00–19.00 Uhr
  Dienstag: 15.00–17.30 Uhr
  Donnerstag und Freitag: 9.00–12.00 Uhr
  Telefon (0 61 34) 72 93 00
  Telefax (0 61 34) 6 25 24
  E-Mail: info@vhs-akk.de
  www.vhs-akk.de

- Volksbildungsstätte Schierstein e.V.
  65201 Wiesbaden-Schierstein
  Karl-Lehr-Straße 6 (Rathaus)
  Geschäftsstelle:
  Mittwoch und Donnerstag:
  10.00–12.00 und 15.00–17.00 Uhr
  Dienstag: 10.00–12.00 Uhr
  (Elisabeth H. Freund)
  Telefon (06 11) 2 97 11
  Telefax (06 11) 5 32 48 04
  E-Mail: info@vbs-schierstein.de
  www.vbs-schierstein.de

- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
  65191 Wiesbaden-Bierstadt
  Fliednerstraße 2
  Eingang Biegerstraße
  Geschäftsstelle:
  Montag – Donnerstag:
  10.00–13.00 Uhr
  Mittwoch: 16.00–19.00 Uhr
  (Birgit Winterbauer)
  Telefon (06 11) 50 39 07
  Telefax (06 11) 1 89 90 43
  E-Mail: info@vbw-bierstadt.de
  www.vbw-bierstadt.de

- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
  65197 Wiesbaden-Klarenthal
  Geschwister-Scholl-Schule
  Geschwister-Scholl-Straße 10
  Geschäftsstelle:
  Montag, Mittwoch, Donnerstag:
  10.00–13.00 Uhr
  Dienstag: 15.00–18.00 Uhr
  (Stefan Knab)
  Telefon (06 11) 46 74 03
  Telefax (06 11) 46 64 98
  E-Mail: info@klarenthal.org
  www.klarenthal.org

- Volksbildungswerk
  Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
  65205 Wiesbaden-Nordenstadt
  Gemeinschaftszentrum
  Turmstraße 11
  Geschäftsstelle:
  Montag – Donnerstag:
  9.00–12.00 Uhr
  Donnerstag: 16.00–18.00 Uhr
  (Andreas Gehring)
  Telefon (0 61 22) 1 29 18
  E-Mail: info@vbw-ned.de
  www.vbw-ned.de

Bildung für alle: Wir öffnen Türen!

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde der vhs Wiesbaden,

mit unserem Jahresthema »Bildung für alle: Wir öffnen Türen!« knüpfen wir an die demokratische Tradition unserer Bildungseinrichtung an und aktualisieren sie auf die heutigen Herausforderungen: Zugang, Teilhabe und Integration. Zu viele Menschen sind in unserer Gesellschaft vom Zugang zur Bildung ausgeschlossen, haben dadurch wenig Möglichkeiten zu Teilhabe und Mitbestimmung, sind also nicht integriert. Die Gründe können in sozialen Behinderungen, wie etwa der zunehmenden Armut liegen, oder in körperlichen, geistigen und seelischen Gebrechen und Einschränkungen verschiedenster Art.
Auch Analphabetismus oder die Nichtbeherrschung der deutschen Sprache können die Ursache sein.
Was immer es auch sei, die Aufgabe der Volkshochschulen ist es, allen Menschen Bildungsmöglichkeiten nach ihren Bedürfnissen und Notwendigkeiten zu bieten.
Im ersten Semester 2008 widmen wir uns vor allem der interkulturellen Verständigung und Integration.
An unserem breiten und hochwertigen Angebot an Alphabetisierungs-, Integrations-, Orientierungs- und Einbürgerungskursen nehmen jährlich rund 3000 Menschen mit Migrationshintergrund teil und können dadurch ihre Chance zur Teilhabe und Mitbestimmung verbessern.
Die Qualität des Unterrichts wird dadurch nachgewiesen, dass die vhs Wiesbaden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlingswesen (BAMF) als eine von 15 Institutionen in der Bundesrepublik akkreditiert wurde, um Lehrkräfte für Integrationskurse auszubilden.
Die Veranstaltungen, die Sie darüber hinaus auf dieser Seite finden, behandeln grundsätzliche Aspekte des Umgangs Angehöriger unterschiedlicher Kulturen miteinander und zeigen Möglichkeiten der interkulturellen Verständigung auf.

Sie sind herzlich zur Teilnahme und Mitwirkung eingeladen!

HARTMUT BOGER, *Direktor*
VERENA DAMM, *Leiterin »Deutsch als Fremdsprache«*
HARALD SCHOTT, *Fachbereichsleiter Sprachen*

Integration als Aufgabe der Stadtplanung
Vortrag von Prof. Thomas Dilger, Geschäftsführung der Nassauischen Heimstätte Wohnstadt
Do, 21.2.2008, 19:30 – 21:00 Uhr
Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55/57
Nähere Informationen siehe Kursnr. U12004V auf Seite 9

Anders sehen – anders sein: Zum menschlichen Umgang mit Fremdheit
Vortrag von Ursula Stroux M.A., Kulturwissenschaftlerin
Do, 13.3.2008, 19:30 – 21:00 Uhr
Hessische Landesbibliothek, Rheinstraße 55/57
Nähere Informationen siehe Kursnr. U12005V auf Seite 9

Das Eigene und das Fremde
Philosophisches Kolloquium mit Dr. Joachim Witton und Dr. Frieder Schwitzgebel
Moderation: Hartmut Boger
Fr, 18.4.2008, 17:00 – 19:30 Uhr
Nähere Informationen unter Kursnr. U11050 auf Seite 8 15,– €

Vielfalt des Glaubens Synagoge – Kirche – Moschee
Interreligiöse Rundgänge in Wiesbaden
Ltg.: Klaus Endter, Pfarrer Ökumene, und Wilhelm Lohr, Dipl.-Theologe
Nähere Informationen siehe Kursnr. U28660R, U28670, U28680R auf Seite 39

Istanbul – alte europäisch-orientalische Metropole und Megacity des 21. Jahrhunderts
Studienreise in den Herbstferien 2008
Ein ausführliches Programm mit genauen Angaben zu Termin, Preis, Leistungen und Reiseverlauf wird im April 2008 vorliegen und allen Interessenten gerne zugeschickt.
Leitung: Clemens Altschiller, Hartmut Boger, Bülent Ekiz
Bitte tragen Sie sich in die Interessentenliste unter der Veranstaltungsnummer U12012I ein.
Nähere Informationen siehe Seite 10

Deutsch-, Orientierungs- und Einbürgerungskurse
siehe Seite 84

Semestereröffnung

Die Würde des Menschen ist unantastbar

Vorstellung und Diskussion der Integrationsvereinbarung der Landeshauptstadt Wiesbaden
In Zusammenarbeit mit dem Einwohner- und Integrationsamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
Donnerstag, 24. Januar 2008, 19:30 – 22:00 Uhr
Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensitzungssaal, Eintritt frei
Nähere Informationen siehe Nr. U12000V auf Seite 9

»Vielfalt tut gut«
Volkshochschule und Amt für Soziale Arbeit/Koordinationsstelle »Vielfalt tut gut« in Biebrich kooperieren.
Die Aktivitäten im Rahmen des Bundesprogramms »Vielfalt tut gut« in Biebrich werden das Programm der vhs durch politische und kulturelle Angebote ergänzen.
Vorrangiges Ziel der Zusammenarbeit ist es, Kommunikationsorte und -anlässe zu schaffen, die die Möglichkeit bieten, Interkulturalität, Toleranz und Wertschätzung zu erfahren und dadurch die demokratische Bürgergesellschaft zu stärken.
Info: Koordinierungsstelle »Vielfalt tut gut«, Ansprechpartner/innen: Gabi Reiter und Christoph Rath, Telefon (06 11) 31 91 75
www.vielfalt-tut-gut.de

Tandem Deutsch-International
Interkulturelles Projekt in Zusammenarbeit mit der Ev. und Kath. Erwachsenenbildung, siehe Seite 16

Interkulturelles Theaterprojekt sucht Mitspieler!
»Leila und Madschnun« als Figurentheater mit kunstvoll geschnitzten Puppen
Die dramatische Liebe zwischen »Leila und Madschnun« begeisterte nicht nur Herder, Goethe und Rückert: Der Wolfsburger Puppenspieler Arnold Landen schuf aus dieser »Perle orientalischer Dichtkunst« ein Theaterstück mit großen, frei geführten Stabpuppen, das 1982 auf Tournee war. Das Kunstforum »kreativwerk« studiert es jetzt unter der Regie von Ahmed Kreusch neu ein und bringt es auf deutsche Bühnen.
Die Proben finden vom 23.6. bis 1.8.2008 (Sommerferien) im Theaterkeller der Villa Schnitzler statt. Im Anschluss an die Proben soll das Stück an verschiedenen Standorten im deutschsprachigen Raum aufgeführt werden.
Das Projekt wird von der Landeshauptstadt Wiesbaden, von der Volkshochschule Wiesbaden e.V. und von Wiesbadener islamischen Gemeinden gefördert und steht unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Dr. Helmut Müller und der Dezernentin für Bürgerangelegenheiten und Integration Birgit Zeimetz-Lorz.
Für das vielfältige und kulturübergreifende Ensemble suchen wir Schauspieler/Puppenspieler und Sprecher. Bewerber sollten neben ihrer Qualifikation bzw. praktischer Erfahrung ein besonderes Interesse an der Kultur des Orients und interkultureller Begegnung mitbringen. Handwerkliches Geschick und Musikalität werden positiv berücksichtigt.
Ihre Bewerbung richten Sie bitte an: kreativwerk – Forum für Kunst und Kreativität, Zum Röresberg 26, 53937 Schleiden/Eifel
oder an theater@daskreativwerk.com

Gesellschaft und Alltag

Inhalt

Philosophie	8
Naturwissenschaft	9
Politik	9
Erzählcafé	11
Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.	12
Ratgeber Recht	13
Ratgeber Altersvorsorge, Geld und Anlagen	14
Ratgeber Stil und Etikette	14
Ratgeber Garten	15
Ratgeber Nähen	15
Ratgeber Umgang mit Haustieren	15
Ratgeber Technik	15
Tandem Deutsch-International	16

Bewusst anknüpfend an die humanistischen, aufklärerischen und demokratischen Traditionslinien europäischer Geschichte verfolgt der Fachbereich »Gesellschaft und Alltag« folgende Ziele:

- das Interesse der Menschen an der Beschäftigung mit politischen, rechtlichen, philosophischen und religiösen Themen wecken unter besonderer Berücksichtigung interkultureller Verständigungsprozesse;
- zur kritischen Auseinandersetzung mit geistigen, gesellschaftlichen und rechtlichen Entwicklungen herausfordern;
- zur ethischen Orientierung und Urteilsbildung beitragen;
- zur demokratisch gestaltenden Teilnahme am gesellschaftlichen Meinungs- und Willensbildungsprozess auffordern und befähigen – im Sinne einer aktiven und solidarischen Bürgergesellschaft!

Hartmut Boger
Direktor
der Volkshochschule
Wiesbaden e. V.
Leiter des Fachbereichs »Gesellschaft und Alltag«

Fachbereichssekretariat:
Angela Schneider,
Doris Vellmer-Kraus,
Villa Schnitzler,
Biebricher Allee 42
(Haltestelle
Nußbaumstraße),
Telefon 98 89-161,
Telefax 98 89-169,
E-Mail:villa@
vhs-wiesbaden.de
Information
und Beratung
nach telefonischer
Absprache

Die Villa Schnitzler ist der Veranstaltungsort, wenn kein anderer Ort angegeben ist.

Philosophie

Kleiner Einblick in die asiatische Philosophie

Im Zeitalter der Globalisierung wird der Blick immer mehr auch auf Asien gelenkt, Grund genug für viele, sich mit östlichem Denken zu beschäftigen. Dazu gehören auch die großartigen Denktraditionen, wie sie in Indien und China als dem abendländischen Denken ebenbürtig entwickelt worden sind. Man denke an Buddha einerseits, an Konfuzius andererseits. In den wenigen Stunden wird nur ein kleiner Einblick aus westlicher philosophischer Sicht gegeben werden; doch wird damit der Weg bereitet für das Verständnis einer weithin unbekannten geistigen Landschaft.

U11010 5 Abende
ab 21.1.2008,
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
10,00 Ustd 35,– €
Ltg.: Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Philosophische Außenseiter im 20. Jahrhundert

Es sollen einige Philosophen des 20. Jahrhunderts vorgestellt werden, die höchst originelle Denkleistungen vorgelegt haben, aber entweder von der Allgemeinheit überhaupt nicht zur Kenntnis genommen worden oder von der Zunft als nicht zeitgemäß verkannt worden sind. Die Auswahl, die vielleicht später eine Fortsetzung findet, soll umfassen: u.a. Günter Anders, Paul Cioran, Hans Jonas, Lew Schestow.

U11030 6 Nachmittage
ab 15.1.2008,
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
12,00 Ustd 42,– €
Ltg.: Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Leben im Dialog

Workshop über Martin Buber in der Kirche St. Stephan in Mainz

»Alles wahre Leben ist Begegnung.« Martin Bubers Philosophie lehrt den Wert der Begegnung. In der Begegnung mit dem anderen Menschen, mit der Natur und mit Gott trifft und erfüllt der Mensch sein ureigenes dialogisches Wesen.
Erst aus dem »DU« heraus entfaltet er sein ursprüngliches »ICH«.
Dem tiefen Grund der Überzeugungen Martin Bubers wollen wir in der eindringlichen Atmosphäre von St. Stephan in Mainz nachspüren. Die Glasfenster des jüdischen Malers Marc Chagall verleihen diesem Kirchenraum nahezu magische Intensität. Ein Ort wie geschaffen für eine Auseinandersetzung mit dem großen jüdischen Philosophen.
Treffpunkt: 13:45 Uhr St. Stephan, Stefansstr. 9 in Mainz (vom Schillerplatz zu Fuß erreichbar)
Ablauf: Führung durch St. Stephan – Kurze Einführung in die Philosophie Martin Bubers – Gemeinsame Lektüre eines Ausschnittes aus »Ich und Du« – Zeit zur Konzentration und eigener Erkundung von St. Stephan.
In Zusammenarbeit mit dem Aktiven Museum Spiegelgasse

U11035R 1 Nachmittag, 31.5.2008,
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd 12,– € (incl. Führung)
Leitung: Dr. Frieder Schwitzgebel

Pflicht und Lust: Philosophische Modelle der Lebensgestaltung

Sollen wir das Leben in vollen Zügen – oder in bescheidenen Portionen genießen? Bieten stoische Askese und Disziplin vielleicht sichere Wege zum Lebensglück oder neigen sie zu Passivität und Fatalismus? Worin besteht eigentlich »Lust«, ist sie moralisch gerechtfertigt? Wertvolle Orientierungshilfe bei der Beantwortung dieser und verwandter Fragen bietet die antike Philosophie. Als zwei herausragende Denker, deren Reflexionen und Maximen über die Jahrtausende nichts an Aktualität eingebüßt haben, wollen wir Epikur und Epiktet kennen lernen und diskutieren.
Empfohlene Literatur: Epiktet, Handbüchlein der Moral; Epikur: Briefe, Sprüche, Werkfragmente (beide bei Reclam).

U11040 6 Abende
ab 8.4.2008, Di, 19:30 – 21:00 Uhr
12,00 Ustd 48,– €
Ltg.: Dr. Daniel A. Schmicking M.A.

Wie lassen sich materielle und spirituelle Welt mehr miteinander verbinden ?

Diese beiden Welten beanspruchen in unserer Gesellschaft jeweils eigene Lebensräume, in denen sie sich entfalten. So lassen sich heute der materiellen Welt unter anderem Begriffe zuordnen wie Zeit-Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, schneller – weiter – höher; der spirituellen Welt hingegen Selbst-Besinnung, Ruhe, Stille, Einkehr, Innehalten, Weite. Viele Menschen erleben dies als Zerrissenheit und gehen der Frage nach, ob und wie sich diese beiden Lebensbereiche mehr miteinander verbinden lassen. Dabei hilft der Blick in die geschichtliche Entwicklung: Waren diese beiden Welten jemals miteinander verbunden? Wenn ja, durch welche Umstände sind sie auseinander gedriftet? Sie erleben an diesem Abend einen Streifzug durch die gesellschaftlichen und kulturellen Entwicklungsprozesse, durch die wir so geworden sind, wie wir uns heute erleben. Aus der bewussten Reflektion dieser Entwicklungen erschließen sich Sinn-Zusammenhänge, die vermehrt Rückhalt, Kraft und Gelassenheit ermöglichen.

U11042 1 Abend, Mi, 16.4.2008,
18:30 – 21:30 Uhr
4,00 Ustd 16,– €
Leitung: Dr. med. Joachim Witton

Meditation und Aktion

Zwei Wege, ein Ziel?

Die Medienpräsenz des Dalai Lama macht deutlich, dass der Buddhismus im Westen »angekommen« ist. Das Interesse gilt einer Lehre, die keine Glaubenssätze aufzwingt, sondern jeden Meditierenden zu einer freundlichen Wahrnehmung aller seiner Gefühle und Gedanken ermutigt (mit Übungen).
Wenn wir unser Herz öffnen für Mitgefühl und Freundlichkeit – so die Lehre – können wir eine spirituelle Kraftquelle entwickeln für die dauerhafte Überwindung von Frustrationsgefühlen und Ängsten. Befreit von alten Denkmustern wird ein Leben im erfüllten Augenblick möglich.
Der junge Karl Marx machte ebenfalls die Selbstveränderung des Menschen zur Bedingung seiner kollektiven Befreiung von Not und Entfremdung.
Im Seminar wird mit Hilfe des Studiums grundlegender Texte beider Philosophien der Frage nachgegangen, ob sich die beiden Emanzipationsentwürfe widersprechen oder vielleicht ergänzen.
Texte: Reden des Buddha (Reclam Universal Bibliothek), Verena Reichle: Die Grundgedanken des Buddhismus.

U11045 3 Abende, ab 7.4.2008,
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
6,00 Ustd 24,– €
Leitung: Bernd Friedrich

Das Eigene und das Fremde

Philosophisches Kolloquium

mit Dr. Joachim Witton
und Dr. Frieder Schwitzgebel
Moderation: Hartmut Boger
Um das Fremde verstehen zu können, muss man das Eigene verstanden haben, muss man Kenntnisse über Deutschlands und Europas kulturelle Traditionen und Entwicklungsverläufe haben, die guten wie die schlechten. Dies ist die Voraussetzung zur Gewinnung »kultureller Identität«, deren Beachtung und Bewahrung von Migrantinnen und Migranten gefordert wird.
Das Kolloquium wird sich mit den Schlüsselbegriffen der migrations- und integrationspolitischen Debatte beschäftigen: Integration, Leitkultur, Toleranz, Identität, Tradition, Vielfalt, Anerkennung, Differenz…
So kann eine kritische, vernunftgeleitete Position jenseits der aktuellen, religiös, emotional und (partei-)politisch aufgeheizten Auseinandersetzungen gefunden werden.

U11050 1 Abend, Fr, 18.4.2008,
17:00 – 19:30 Uhr
3,00 Ustd 15,– €

Naturwissenschaft

Energieausweis und Modernisierung von Gebäuden

Pflichten – Regeln – Handlungsempfehlungen

Mieter, Käufer und Pächter von Gebäuden oder Wohnungen haben seit Inkrafttreten der neuen Energieeinsparverordnung (EnEV 2007) das Recht, vor Vertragsabschluss einen Energieausweis einzusehen.

Wer eine Wohnung bzw. ein Haus mieten oder kaufen möchte, kann also die zu erwartenden Heizkosten zukünftig von Anfang an mit einkalkulieren. Mit dem Energieausweis kann der Eigentümer auch die energetische Qualität seines Gebäudes objektiv einschätzen. Rechtsansprüche z.B. auf Durchführung einer Modernisierung lassen sich aus dem Energieausweis aber nicht ableiten. Dennoch: Modernisierung zahlt sich aus.

Der vhs-Kurs rund um das Thema Energieausweis und Modernisierung bietet grundlegende Informationen zu den gesetzlichen Bestimmungen, gibt praxisnahe Ratschläge und Finanzierungshinweise zu Sanierungsstandards sowie zu Fördermitteln und zum Einsatz erneuerbarer Energien.

U11130V 1 Abend, Fr, 22.2.2008,
18:00 – 21:00 Uhr 16,– €
Ltg.: Dipl.-Ing. (FH) Jürgen Sabeder,
Klimaschutzagentur Wiesbaden

Energiesparhäuser

Private Haushalte benötigen die meiste Energie zur Beheizung ihrer Wohnung. Das ist nicht nur aus Kostengründen ärgerlich, sondern dieser Energiebedarf belastet auch die Atmosphäre mit Kohlendioxid, das für den Klimawandel hauptverantwortlich ist. Wie unterschiedliche Energiesparhäuser (Passivhaus, Nullenergiehaus) geplant und gebaut werden und wie sie funktionieren, zeigt die Klimaschutzagentur in diesem Seminar. Fragen werden beantwortet wie: Brauchen Energiesparhäuser eine besondere Architektur? Sind die Baukosten höher? Welche Energiekosten bleiben noch? Weiter werden die Grundzüge der Energieeinsparverordnung (EnEV) erläutert, Hinweise auf Förderprogramme gegeben und Möglichkeiten der Qualitätssicherung der Bauausführung aufgezeigt, wie zum Beispiel mit dem Luftdichtheitstest und Thermografie-Aufnahmen.

U11134V 1 Nachmittag, Sa, 17.5.2008,
15:00 – 18:00 Uhr 16,– €
Ltg.: Dipl.-Ing. (FH) Jürgen Sabeder,
Klimaschutzagentur Wiesbaden

Energie sparen – Klima schützen – Kosten senken

Was kann ich selber tun? – Ein Info-Abend mit dem Prima Klima-Team des Umweltamtes

Sie wollen wissen,

- wie Sie Ihrem PC eine Stromdiät verordnen,
- wie Ihnen ein Licht aufgeht, pardon – ausgeht,
- wie heiße Tipps für warme Füße und kühle Köpfe aussehen oder
- wie Sie Ihre Kaffeemaschine für den Klimaschutz einsetzen können?

Von uns erfahren Sie, wie einfach Energiesparen sein kann: Wir stellen Ihnen Tipps & Tricks vor, die Sie ganz einfach anwenden können, ohne teure Investitionen und ohne Komfortverlust. So kann jede(r) Einzelne jeden Tag durch das eigene Verhalten einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Zum Wohle der Umwelt und zu Gunsten der Haushaltskasse.

U11135V 1 Abend, Mi, 16.4.2008,
18:30 – 20:00 Uhr Eintritt frei
Ltg.: Angela Preisner u. Dieter Eckert,
Prima Klima-Team des Umweltamtes

Der Mensch im Universum

Sind wir aus Sternenstaub? Wo sind wir im All? Sind wir alleine? Und in welcher Art von Universum leben wir eigentlich? Wenn solche Fragen Sie beschäftigen, oder wenn Sie einfach wissen wollen, wann wir endlich auf dem Mars sein werden, dann wird Ihnen dieser Kurs einige Antworten geben. An zehn Abenden werden unterschiedliche Themen aus Sternenkunde und Raumfahrt behandelt. Zum geplanten Programm gehört:

- Wie finde ich mich am Nachthimmel zurecht?
- Raumfahrt: Wir kehren auf den Mond zurück!
- Gefahren aus dem Weltraum: Wird uns der Himmel auf den Kopf fallen?
- Was tut sich Neues im Sonnensystem?
- Neutrinos, Strings und Parallelwelten: Wie sehen wir den Kosmos heute?

Der Kurs schließt eine Fragestunde ein, in der Sie über Himmel und Weltraum erfahren können, was Ihnen persönlich besonders am Herzen liegt.

Mit den Instrumenten der Astronomischen Gesellschaft URANIA Wiesbaden werden Beobachtungen des Nachthimmels durchgeführt.

U11170 10 Abende
ab 29.1.2008, Di,
20:00 – 21:30 Uhr
20,00 Ustd 55,– €
Volkssternwarte, Bierstadter Str. 47
Leitung: Dietmar Staps

Politik

Semestereröffnung

Die Würde des Menschen ist unantastbar

Vorstellung und Diskussion der Integrationsvereinbarung der Landeshauptstadt Wiesbaden

Als einzige Stadt in Deutschland hat die Landeshauptstadt Wiesbaden mit neun muslimischen Gemeinden eine »Vereinbarung zur gemeinsamen Förderung der Integration durch Zusammenarbeit (Integrationsvereinbarung)« geschlossen. Auf der Grundlage gemeinsamer Werte, die dem Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland entstammen, werden Maßnahmen zur »Förderung von Transparenz, Austausch und gesellschaftlicher Teilhabe« geregelt.

Die Beteiligten stellen die Vereinbarung vor und machen deutlich, wie sie umgesetzt werden soll. Welche Bedeutung hat die Vereinbarung für die Praxis des gleichberechtigten Miteinander?

In Zusammenarbeit mit dem Einwohner- und Integrationsamt der Landeshauptstadt Wiesbaden

U12000V Do, 24.1.2008, 19:30 – 22:00 Uhr
Eintritt frei
Rathaus Wiesbaden,
Stadtverordnetensitzungssaal

Integration als Aufgabe der Stadtplanung

Vortrag von Prof. Thomas Dilger, Geschäftsführung Nassauische Heimstätte Wohnstadt

Erfolgreiche Integration hängt wesentlich von den Wohn- und Lebensbedingungen der Zuwanderer ab. Somit stellt sich die Frage, was Kommunen und Wohnungsgesellschaften tun können, um einer Segregation entgegenzuwirken und die soziale und räumliche Integration zu befördern. Prof. Thomas Dilger, Geschäftsführung der Unternehmensgruppe Nassauische Heimstädte Wohnstadt, zeigt anhand von Planungskonzepten und konkreten Beispielen auf, wie Stadtplanung und Wohnungsbau dieser Herausforderung begegnen können.

U12004V Do, 21.2.2008, 19:30 – 21:00 Uhr
Hessische Landesbibliothek 4,– €

Anders sehen – anders sein

Zum Umgang mit Fremdheit

Vortrag von Ursula Stroux M.A., Kulturwissenschaftlerin

»Ach, wenn ich einen mehr in Euch gefunden hätte, dem es genügt ein Mensch zu sein«, sagt Nathan der Weise dem Tempelherrn (II, 6). Die Erfahrung zeigt, dass es in den seltesten Fällen genügt, im anderen, Fremden, allein den Menschen zu sehen. Vielmehr werden in den meisten Fällen bestimmte Merkmale des Gegenübers herangezogen, um ihn zur Projektionsfläche einer bestimmten Vorstellung der Andersartigkeit zu machen, sei sie idealisiert oder problematisierend. Der soziale Umgang mit Projektionen von Fremdheit und Vertrautheit soll Thema dieses Vortrags sein.

U12005V Do, 13.3.2008, 19:30 – 21:00 Uhr
Hessische Landesbliothek 4,– €

Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft
im Rahmen der Akademie für Ältere

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten.
Die Themen werden gemeinsam in der 1. Sitzung festgelegt.

U12010 8 Nachmittage ab 14.2.2008,
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
16,00 Ustd 38,– €
Ort: vhs-A-114
Leitung: Hartmut Boger

Wie lässt sich der individuelle Handlungsspielraum heute stärken?

In unserer komplexen Gesellschaft mit ihren vielen Kraft- und Machtlinien erscheint uns unsere Position oftmals unscharf und unsere Möglichkeit der Einflussnahme gering. Wie kann man der Gefahr entgehen, in der Informations- und Bilderflut zu ertrinken? Wie kann man einen fundierten Überblick über das heutige Multi-Geschehen erreichen? Entscheidend ist die Kenntnis derjenigen Entwicklungslinien, durch die wir im heutigen Zustand angekommen sind; durch die auch die heutigen »Baustellen und Probleme« unserer Gesellschaft entstanden sind. Aus dieser Kenntnis heraus können wir für uns selbst einen klareren Standpunkt einnehmen und besser beurteilen, welche der vielen angebotenen Lösungen tragfähig sind. So gewinnen wir eine höhere Kompetenz zur Gestaltung des eigenen Lebens.

U12011 1 Abend,
Mi, 5.3.2008, 18:30 – 21:30 Uhr
4,00 Ustd 16,– €
Leitung: Dr. med. Joachim Witton

Oxfam
Gemeinsam für eine gerechtere Welt

Der **Oxfam-Shop** Wiesbaden ...

... möchte aus Ihren **überflüssigen** Waren **flüssige** Entwicklungshilfe machen.

Neugierig? –
Dann schauen Sie bei uns vorbei!

Dotzheimer Straße 19

Montag bis Freitag: 10 bis 18 Uhr
Samstag: 10 bis 14 Uhr

Tel./Fax: 06 11 / 33 69 702
www.oxfam.org

Anzeige

Istanbul

Alte europäisch-orientalische Metropole und Megacity des 21. Jahrhunderts

Studienreise in den Herbstferien 2008
Der im Wiesbadener Westend aktive interkulturelle Stadtteilverein KUBIS e.V. und die vhs Wiesbaden planen gemeinsam eine außergewöhnliche Bildungsreise nach Istanbul in den Herbstferien 2008.
Istanbul ist mit seiner langen Geschichte und seiner unvergleichlichen Lage – die einzige Metropole der Welt, die auf zwei Kontinenten liegt – seit jeher eine multikulturelle Weltstadt, die nach dem explosiven Wachstum der letzten Jahrzehnte gegenwärtig zur globalen Spitzengruppe der Megacitys aufrückt und sich weiter entwickelt.

Programmpunkte:

- Stadterkundungen im byzantinisch-osmanischen Kern – in den Gecekondu/Selbstbau-Gebieten der Migrantenstadt und im aktuellen globalisierten Istanbul
- Schiffsausflug durch den Bosporus, Besuch der Hagia Sofia und des Topkapi-Museums
- Begleitung durch hochkompetente Partner vor Ort, etwa den bekannten Istanbuler Stadtforscher Orhan Esen (Mitherausgeber des Readers »Self Service City: Istanbul«, Berlin 2005)
- Empfang und Vorträge im deutschen Orient-Institut, in der ehemaligen Sommerresidenz der deutschen Botschaft, in der privaten, gemeinnützigen Bilgi-Universität
- Gespräche mit Vertreterinnen und Vertretern lokaler Einrichtungen und interkulturell engagierten Akteuren
- Besuch kultureller Veranstaltungen.

Reisezeit: zwischen dem 4. und 18.10.2008
Reisedauer: 8 Tage mit 7 Hotelübernachtungen in Istanbul
Gruppengröße: ca. 20 Personen
Ein ausführliches Programm mit genauen Angaben zu Termin, Preis, Leistungen und Reiseverlauf wird im April 2008 vorliegen und allen Interessenten gerne zugeschickt.
Bitte tragen Sie sich in die Interessentenliste unter der Veranstaltungsnummer **U12012I** ein.
Leitung: Clemens Altschiller, Hartmut Boger, Bülent Ekiz

»Guten Tag im Stadtarchiv!«

Originalakten und -karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften, Bücher sowie eine Zeitungsausschnittsammlung zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles befindet sich im Stadtarchiv und kann von interessierten Bürger/inne/n genutzt werden. Aber wie? Dazu erhalten Sie Hinweise und Erläuterungen. Auch diejenigen, die Akten, Fotos, Urkunden und anderes Schriftgut oder Nachlässe von Familie, Betrieb, Verein selbst fachkundig lagern und verwalten oder dem Stadtarchiv übergeben wollen, erhalten hier Rat und Hilfestellung.

U12020V 1 Nachmittag, Di, 4.3.2008,
17:30 – 19:00 Uhr,
Anmeldung erbeten! Eintritt frei
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 20
Leitung: Dr. Brigitte Streich

Bildung für **alle!**

Auf Entdeckungsreise – in der vhs

- Was geschieht eigentlich in den Fluren der vhs?
- Was wird wo wird unterrichtet, welche Kurse werden abgehalten…?
- Wie sieht eigentlich der Computer-Schulungsraum der vhs aus…?
- Was wird da geboten?
- Welche Sprachen kann man lernen?
- Was ist mit Musik, Literatur und Kunst?
- Was tut die vhs für die Gesundheit?

Wir wollen die Angebote und Örtlichkeiten der vhs Wiesbaden mit allen Sinnen entdecken. Für behinderte und nichtbehinderte Teilnehmer/innen gleichermaßen geeignet.
Die vhs-Gebäude im Europaviertel sind barrierefrei.
Treffpunkt: 15:00 Uhr, Volkshochschule, Alcide-de-Gasperi–Straße 5

U12030V 1 Nachmittag, Fr, 8.2.2008,
15:00 – 16:30 Uhr 5,– €
Leitung: Rolf Haller, Heide Hintze

Was geschieht mit dem Wiesbadener Schmutzwasser?

Geschichten vom Wasser, Historisches, mechanische und biologische Reinigung der Abwässer, Schlammbehandlung – spannende Erfahrungen für Nase und Augen!
Führung durch das Wiesbadener Klärwerk mit Abwassermeister Rainer von Hoeßle
Für Rollstuhlfahrer geeignet!
Treffpunkt: 15:00 Uhr
Eingang Klärwerk Wiesbaden,
Theodor-Heuss-Ring 51
Leitung: Rolf Haller, Heide Hintze

U12031V 1 Nachmittag, Fr, 14.3.2008,
15:00 – 16:30 Uhr 5,– €
Leitung: Rolf Haller, Heide Hintze

Anmeldung: Evangelische Erwachsenenbildung, Telefon (06 11) 40 90 76 11
und Evangelische Behindertenseelsorge, Telefon (06 11) 40 90 76 14
Veranstalter sind die Evangelische Behindertenseelsorge und Erwachsenenbildung in Zusammenarbeit mit der vhs Wiesbaden

Bücher und viel mehr

Was bietet die Landesbibliothek?
Eine Einführung

Die Landesbibliothek, als größte Wiesbadener Bibliothek, steht allen Bürgerinnen und Bürgern zur Benutzung und Ausleihe offen. Wer für die berufliche oder private Weiterbildung oder einfach aus Interesse an einem Thema Informationen sucht, ist hier richtig. In der Veranstaltung wird ein kompakter Überblick über den Bestand und seine Schwerpunkte, die aktuellen Informationsangebote und die Nutzungsmöglichkeiten der Landesbibliothek gegeben: Dabei reicht das Spektrum von den Drucken der Gutenberg-Zeit über aktuelle Bücher und DVDs bis zu den zahlreichen Online-Datenbanken und elektronischen Zeitschriften, die hier kostenfrei genutzt werden können. Ein Gang durch das Magazin, in dem viele Hunderttausend Bücher und Medien stehen, komplettiert diese Einführung.

U12025V 1 Abend, Di, 29.1.2008,
17:00 – 18:30 Uhr,
Anmeldung erforderlich! Eintritt frei
Hessische Landesbibliothek
Wiesbaden, Rheinstraße 55/57
Leitung: Dr. Marianne Dörr

Alternatives Wohnen im Alter – aber wie?

Eine Zukunftswerkstatt

Viele Menschen über 50 machen sich Gedanken über ihre zukünftige Wohnsituation. Längst gibt es eine Reihe interessanter Wohnprojekte und Initiativen für neue Wohnformen.
In der Zukunftswerkstatt können Sie ergründen, welche Bedürfnisse Sie haben und welche Gedanken sich andere Interessierte machen. Dies kann ein hilfreicher Schritt für Ihre Zukunft sein!

U12037 1 Samstag
16.2.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
10,00 Ustd 30,– €
Leitung: Peter Kahlenberg

Politik und Kultur aktuell!

Volkshochschule und Pariser Hoftheater kooperieren

Vorträge zu aktuellen Themen aus Poltik, Kultur und Wirtschaft werden seit November 2006 von Hoftheater und vhs gemeinsam veranstaltet.
Sie sind auf Websites der beiden Einrichtungen zu finden:
- www.pariserhoftheater.de
- www.vhs-wiesbaden.de

Sie sind in der Spiegelgasse 9 herzlich willkommen!

»Und er spielte nicht mehr mit dem Judenbub«

Wie junge Menschen die Nazi-Zeit erlebten
Bericht über Gespräche mit Zeitzeugen

Um meinen Kindern zu vermitteln, was in der Nazizeit wirklich geschehen war, reifte in mir der Plan, selbst Fragen zu stellen, wie ich sie bis dahin nicht gestellt hatte. Fragen an Menschen, die zwölf Jahre nationalsozialistischer Diktatur überlebt haben. Sie waren damals Kinder und Jugendliche. Ihre Antworten würden meine Kinder verstehen.
Der geographische Raum meiner privaten Enquete sollte überschaubar bleiben -zwischen Rhein, Main und Lahn – alter Kulturboden, wie man zu sagen pflegt, auch für jüdische Deutsche/deutsche Juden.
Sie sind an diesem Abend eingeladen, an den Gesprächen mit Zeitzeugen teilzuhaben. Warum, so werde ich gelegentlich gefragt, warum machen Sie das? Immer wieder das »alte Thema«? Nun, in meinen nahezu fünfzig Berufsjahren habe ich die »Brennpunkte« dieser Erde bereist. Habe gesehen und gezeigt, wie grausam Menschen gegen Menschen sein können. Dabei habe ich an den Aufruf gedacht: »Nie wieder!« Er hat sich noch lange nicht überall herumgesprochen.
Veranstalterinnen: Ev. Erwachsenenbildung, Kath. Erwachsenenbildung, vhs Wiesbaden

U12040V 1 Abend,
Do, 31.1.2008, 19:00 – 20:30 Uhr
Kana-Jugendkirche der Mariä-Hilf-Gemeinde, Platter Straße 5
Eintritt frei
Leitung: Werner Kaltefleiter

China

Menschenrechte im Jahr der Olympiade

Dreißig Jahre der wirtschaftlichen Reform und Öffnungspolitik haben China dramatisch modernisiert. Im bilateralen Menschenrechtsdialog seit 1999 werden auf der Ebene der Politik, dem Justizwesen und unter Einbeziehung von NROs die Kernfragen der Menschenrechtspolitik thematisiert. Die Entwicklung der Grundrechte und der bürgerlichen Rechte bleibt in China weiterhin zurück hinter der Dynamik bei der Entwicklung der Marktwirtschaft. Wie kann China zu einer Verbesserung der Menschenrechte bewegt werden? Durch internationale Verurteilung und politische Sanktionen statt Olympischer Spiele? Durch Protektionismus statt Ausbau von Investitionen und Handel? Oder doch durch Fortsetzung des Dialogs in Hartnäckigkeit? Diese Veranstaltung stellt die komplexen politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen in China auf den Prüfstand.
Der Referent Bernd Reddies arbeitete von 1997 bis 2004 für die Friedrich-Ebert-Stiftung in Peking und gilt als Experte sowohl für die politische als auch wirtschaftliche Entwicklung dieses Landes.
In Zusammenarbeit mit amnesty international Wiesbaden, der Martin-Niemöller-Stiftung und dem Pariser Hoftheater.
Zahlung ausschließlich an der Abendkasse:
€ 4,– (ermäßigt € 3,–)

U12110V 1 Abend,
Do, 13.3.2008, 19:30 – 22:00 Uhr
Pariser Hoftheater, Spiegelgasse 9,
Wiesbaden

Erzählcafé im Bistro Durchblick

In der Regel jeden 2. Samstag im Monat
Beginn: 16:00 Uhr
Das Erzählcafé hat unter dem Dach der vhs seit Januar 1998 großes Interesse gefunden. Auch für die nächste Saison haben sich schon interessante Persönlichkeiten zum Erzählen bereit erklärt.
Wir bekommen durch die Erzähler/innen Einblicke in das Zeitgeschehen, die uns sonst nicht so leicht bewusst werden. Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei.
Programmauswahl:
Waltraut Ackermann und Hartmut Boger
Bitte achten Sie auf die Pressehinweise
und die Handzettel an den bekannten Auslagen.

Weltladen
Fachgeschäft für Fairen Handel

Gestalten Sie mit uns ein Stück Welt von morgen.

Genießen Sie Kaffee aus Kuba, neueste Rhythmen aus Lateinamerika und Handwerkskunst verschiedenster Kulturen.
Alle Waren, die Sie bei uns erhalten, werden von Kleinproduzenten, Bauern und Handwerkern hergestellt und zu **fairen Preisen** gehandelt, die ihren ErzeugerInnen eine **menschenwürdige Existenz** ermöglichen.

Oranienstraße 52
65185 Wiesbaden
Tel. 0611/373729
weltladen-wiesbaden@web.de
www.weltladen-wiesbaden.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 11.00 - 18.30 Uhr
Sa 10 - 14 Uhr

20 Jahre Weltladen Wiesbaden
Zur Feier ein Jahr voller Spannender Aktionen und kultureller Angebote.

Anzeige

Freiwilligenzentrum Wiesbaden e. V.

Die vhs unterstützt
– in Kooperation mit Organisationen und sozialen Verbänden –
das Freiwilligenzentrum Wiesbaden aktiv mit Weiterbildungsangeboten für Freiwillige und Ehrenamtliche

Freiwilliges Engagement – das hat was!

…nämlich zahlreiche Möglichkeiten, freie Zeit sinnvoll zu gestalten. Suchen Sie eine Tätigkeit, die Spaß macht, bei der Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen und – so ganz nebenbei – anderen helfen können? Dann sind Sie beim Freiwilligenzentrum Wiesbaden richtig.
Das Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. öffnet Ihnen Türen zum persönlichen Engagement … in allen gesellschaftlichen Feldern – Kunst und Kultur, Sport, Gesundheit, Soziales, Freizeit, Umweltschutz …
Sie werden gemäß Ihrer individuellen Wünsche und Fähigkeiten von uns informiert, beraten, vermittelt und betreut. Wir knüpfen Kontakte für Sie, helfen bei der Einarbeitung, vermitteln Weiterbildungsmöglichkeiten – kurzum: Wir sind Ihre Anlaufstelle bei allen Fragen, die sich aus Ihrem persönlichen Einsatz ergeben und über die Sie gerne mit uns sprechen möchten.
Wir helfen, attraktive und sinnvolle Arbeitsfelder und Tätigkeitsprofile für freiwilliges ehrenamtliches Engagement zu gestalten. Wir entwickeln dafür die notwendigen Rahmenbedingungen und Qualitätsstandards für eine dauerhafte und effiziente Mitarbeit Freiwilliger.
Das Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. (FWZ) wurde 1999 gegründet und ist ein überparteilicher, unabhängiger Zusammenschluss ehrenamtlich engagierter Bürgerinnen und Bürger in Wiesbaden.

Sie finden uns im **Haus A der vhs**
Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden
Gebäude A, I. Stock, Zi. 122
Bürozeiten:
Mo – Do, 10:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung
Telefon (06 11) 98 89-146, Fax (06 11) 98 89-145
E-Mail: freiwilligenzentrum@vhs-wiesbaden.de
www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de

Wenn Sie nicht nur Zeit, sondern Geld spenden wollen:
Der Förderverein für das Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. unterstützt die Alltagspraxis der Beratung und Vermittlung von freiwillig Engagierten durch die Finanzierung z.B. des Bürobetriebs, Druck von Werbematerial, öffentliche Kampagnen, Schalten von Anzeigen in den Tageszeitungen, Kostenübernahme für die Teilnahme an besonderen Weiterbildungsmaßnahmen für ehrenamtlich Aktive, soweit keine andere Finanzierung gefunden wird.
Unsere Kontoverbindung lautet: Naspa Wiesbaden (BLZ 510 500 15) Kto.137 049 945 (Private Mitglieder zahlen mindestens Euro 30,–, korporative Mitglieder Euro 200,– pro Jahr)

Karl-Fried Schuwirth, Vorsitzender des FWZ e.V.

Tätigkeitsbereiche der Freiwilligenarbeit

– Archivarbeit
– Ausbildungslotsen
– Gespräche mit ausländischen Mitbürger/inne/n
– Bedürftige betreuen
– Betreuung/Begleitung älterer Menschen
– Betreuung/Begleitung Kranker und Behinderter
– Bibliotheks-Arbeit
– Bildungspatenschaften
– Bürgerschreibservice
– Computerarbeit/Webseiten
– Gesetzliche Betreuung von Personen
– Großeltern-Service
– Handwerkliche Tätigkeiten
– Hausaufgabenhilfe
– Arbeit mit Kindern und Jugendlichen
– Kulturarbeit
– Lebensmittel (Tafel)
– Lese- und Rechenförderung
– Verkaufshilfen
– Vorlesen
– Hilfen bei Infoständen, Flohmärkten, Aktionen, Festen, Veranstaltungen
– Öffentlichkeitsarbeit für Vereine, Gruppen etc.
– und vieles mehr…

Projekte mit vorheriger Ausbildung

– Aidshilfe
– Hospizarbeit
– Kinder- und Jugendtelefon
– Kirchenführer/in
– Seniorentanzleiter/in
– Seniorenturnleiter/in u.a.m.

Wie und wo kann und will ich mich engagieren?

Das Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. stellt sich vor
Klärungsseminar mit Karl-Fried Schuwirth und Dr. Sabine Möllers

Wenn Sie Interesse haben, sich bürgerschaftlich zu engagieren, bietet Ihnen die vhs Wiesbaden in Zusammenarbeit mit dem Freiwilligenzentrum die Möglichkeit, im Rahmen eines Seminars zu klären, wo Ihre Interessen und Wünsche liegen, welche Ziele sie verfolgen, welche Möglichkeiten es gibt.
Wir geben Ihnen einen Überblick über die Bedingungen, die Sie als ehrenamtlich Engagierte/r in gemeinnützigen Organisationen und Initiativen in Wiesbaden vorfinden. Wir werfen Fragen auf, die Sie sich stellen sollten, bevor Sie sich für ein freiwilliges Engagement entscheiden, denn die Klärung von Motiven, Zielen und Interessen ist eine wichtige Voraussetzung, um den richtigen Platz für das eigene Handeln zu finden.
Eine individuelle Beratung erhalten Sie an diesem Tag allerdings nicht. Sie können aber gerne einen Termin mit uns vereinbaren. Die Teilnahme ist gebührenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.
U12034V 1 Nachmittag, Sa, 8.3.2008, 14:30 – 17:30 Uhr,
Eintritt frei, Ort: vhs-A-215
Leitung: Karl-Fried Schuwirth, Dr. Sabine Möllers

frei + willig = engagiert

Informations- und Erfahrungsaustausch freiwillig Engagierter
Ehrenamtlich Engagierte aus verschiedenen Einrichtungen und Tätigkeitsbereichen (nicht nur des Freiwilligenzentrums) sollen die Möglichkeit haben,
- über ihre ehrenamtliche Tätigkeit und ihr Engagement zu berichten,
- sich mit anderen über die Freiwilligenarbeit auszutauschen,
- allgemeine und besondere Probleme des bürgerschaftlichen Engagements anzusprechen,
- Ideen zu entwickeln für neue Engagementbereiche und Tätigkeitsfelder,
- organisatorische Fragen zu klären,
- Bedarfe für die Qualifizierung und Begleitung in der Arbeit zu artikulieren,
- Kooperationen anzuregen,
- besondere Projekte zu planen, und…und…und…

Moderation: Karl-Fried Schuwirth, Karl-Heinz Simon, Dr. Sabine Möllers (FWZ)
Veranstalter: Freiwilligenzentrum in Kooperation mit der vhs
Anmeldung bei der vhs erforderlich.
U12035V 1 Nachmittag, Sa, 26.4.2008,
14:30 – 17:30 Uhr, Eintritt frei, Ort: vhs-A-215

Qualifizierung ehremamtlich Tätiger

In Hessen gibt es Weiterbildungsangebote für Menschen, die sich ehrenamtlich/freiwillig engagieren. Das Hessische Sozialministerium fördert diese Angebote, um damit mehr Menschen in ihrem Engagement zu stärken.
Das Freiwilligenzentrum ruft alle gemeinnützigen Organisationen Wiesbadens auf, ihre Weiterbildungsangebote anzumelden. Gewährt wird ein finanzieller Zuschuss von 35,– € pro Unterrichtsstunde bei einer Mindesteilnehmerzahl von sieben Personen. Anfragen und Anmeldungen bitte beim FWZ.

Ratgeber Recht

Wohnungseigentumsrecht

Haben Sie auch mehr Kenntnisse über Ihr Auto, als über den viel wichtigeren Vermögenswert der eigenen Eigentumswohnung? Jeder kann das Schicksal der WE-Gemeinschaft effektiv und richtungsweisend mit gestalten. Hierbei helfen wir Ihnen gerne, bevor Ihre Wohnung durch falsche Verwaltung erheblich an Wert verliert. Denken Sie immer daran: Sie als Wohnungseigentümer sind die Herren der Verwaltung des gemeinschaftlichen Eigentums, nicht der Verwalter. Schließlich haben sich im Rahmen des ab 1.7.2007 in Kraft getretenen »neuen« WEG eine Reihe von Änderungen ergeben, die ebenfalls Gegenstand der Veranstaltung sein werden.
Empfohlene Literatur, die unbedingt zur ersten Veranstaltung mitzubringen ist: BGB und WEG (dtv-Ausgabe)

U13010 4 Abende ab 26.2.2008,
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 33,– €
Leitung: Dr. Michael Buß

Trennung und Scheidung

aus familienrechtlicher und steuerrechtlicher Sicht

Im Seminar werden die Folgen einer Trennung/Scheidung an zwei Abenden unter familien- und steuerrechtlichen Aspekten dargestellt.
Mittlerweile wird in Deutschland jede dritte Ehe geschieden. Für die Betroffenen folgt eine Zeit tief greifender Konflikte mit seelischen Belastungen sowie rechtlichen und wirtschaftlichen Konsequenzen. Gerade in einer solchen Situation ist es erforderlich, seine Rechte und Pflichten zu kennen.
Familienrechtlich werden die Konsequenzen einer Trennung bzw. Scheidung im Hinblick auf die Themen Unterhalt, Sorge- und Umgangsrecht, eheliche Wohnung, Güterrecht erklärt.
Steuerrechtlich kann eine unbedachte schnelle Entscheidung im Jahr der Trennung zu ungewollten Nachteilen führen. Es wird deshalb erläutert, wie sich für Sie eine Trennung steuerlich auswirkt und wie Sie Steuern sparen können.

U13030 2 Abende ab 17.4.2008,
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
4,00 Ustd 24,– €
Leitung: Petra Maria Müller, Rechtsanwältin
Jochen Oehlschläger, Steuerberater

Betreuungsrecht

Worum geht es beim Betreuungsrecht? Unter welchen Voraussetzungen wird eine Betreuung angeordnet? In welchen Angelegenheiten kann eine Betreuung eingerichtet werden und welche Auswirkung hat dies für die/den Betreute/n? Wer kann zur/zum Betreuer/in bestellt werden? Welche Aufgaben hat die/der Betreuer/in? Wie verläuft das gerichtliche Verfahren der Betreuungsbestellung? Wie kann man für sich im Hinblick auf eine Betreuung vorsorgen?

U13050 1 Abend, Mo, 14.4.2008,
18:00 – 19:30 Uhr 12,– €
Leitung: Petra Maria Müller, Rechtsanwältin

Anzeige

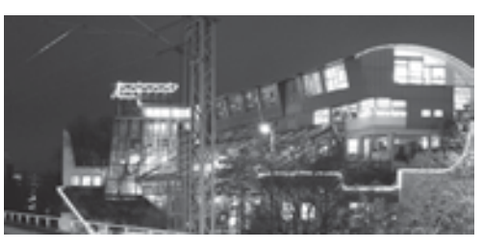
CARO*

Kasseler Straße 1a • 60486 Frankfurt a.M. • Tel. 069/79 20 97-21/-57 • Fax 069/79 20 97-29/-50 • www.caro-druck.de
vorstufe@caro-druck.de • druck@caro-druck.de • ISDN 069/97 91 90 39 (Mac) • ISDN 069/70 79 06 02 (Win)

Wir rotieren seit 1982!

- **Rollendruck**
- Bogendruck
- **Schnelldruck / DIgitaldruck**

Gestaltung von Druckerzeugnissen und Composing
High-End-Scans von Dias und Aufsichtsvorlagen bis Vorlagenformat DIN A3
Film- und Platten-Belichtung von PDF- und Postscript-Dateien, Datenübernahme mit FTP oder ISDN
Proofs bis DIN A2, Großformat-Drucke bis A0
Druck von Plakaten, Prospekten und Broschüren; kleinere Auflagen günstig im Schnelldruck
Zeitungsdruck im Berliner Format, zum Beispiel „die tageszeitung“ oder „Le Monde Diplomatique“
Weiterverarbeitung von Drucksachen
Adressierung und Versand
Lassen Sie sich ein Angebot von uns machen!



Ratgeber Altervorsorge, Geld und Anlagen

Armut im Alter muss nicht sein

Fragen und Antworten rund um die Berufsunfähigkeit (BU) und Erwerbsunfähigkeit (EU): Wie hoch ist das Risiko, berufs- bzw. erwerbsunfähig zu werden? Wer bekommt noch wie viel vom Rentenversicherungsträger? Was muss ich erfüllen um eine Rente bei BU/EU zu bekommen? Keine Leistung mehr für alle ab 1961 Geborenen – was tun? Was ist, wenn etwas bereits in der Ausbildung passiert? Was ist, wenn ich Vorerkrankungen habe? Ich habe einen alten BU- oder-EU Vertrag, bekomme ich durch die Gesetzesänderungen trotzdem meine Rente? Wann darf eine Leistung verweigert werden? Welche neutralen Stellen können mich unterstützen/beraten? Berufswechsel: Worauf muss ich achten? Die Teilnehmer erhalten nützliche Unterlagen der besprochenen Fragen und darüber hinaus wichtige Informationen am Seminarabend ausgehändigt.

U13090 2 Abende ab 14.2.2008,
Do, 19:00 – 21:30 Uhr
6,00 Ustd 24,– €
Leitung: Angelika Baron

Baufinanzierung/Finanzierung von Wohneigentum

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren und Käufer. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt, z.B.:

- Risiken einer Finanzierung,
- Gesamtkosten und persönliche Belastbarkeit,
- die verschiedenen Finanzierungswege über Banken, Bausparkassen und Versicherungen.

Die Kursteilnehmer bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstituten sowie Immobilienanbietern wie Verkäufern oder Maklern.

U14012V 1 Abend, Mi, 13.2.2008,
18:30 – 21:30 Uhr 21,– €
Leitung: Helmut Weigt

U14013V 1 Abend, Mi, 11.6.2008,
18:30 – 21:30 Uhr 21,– €
Leitung: Helmut Weigt

Ratgeber Altervorsorge, Geld und Anlagen

Erfolgreiche Vermögensbildung/ Altersvorsorge

- Sinnvolle Geldanlagen, aktives Steuer-Sparen, Risiken richtig einschätzen.

An diesem Abend erhalten Sie einen Überblick über Geld- und Sachwertanlagen auf dem Kapitalmarkt, lernen die Entscheidungskriterien für eine Kapitalanlage kennen und bekommen Hinweise auf Chancen und Risiken der einzelnen Anlagen und inwieweit sie Hartz IV-geschützt sind.
Absicherung gegen Berufsunfähigkeit / Arbeitslosigkeit / Riester-/Rürup-Rente / festverzinsliche Wertpapiere / Aktien / Investmentfonds / Zertifikate / Rentenversicherungen / Fondspolicen / Kapitallebensversicherungen / Immobilien / Beteiligungen / Betriebe.
Diese Einführung in das Thema vermittelt Ihnen eine solide Entscheidungsbasis, mit der Sie gut vorbereitet in Beratungsgespräche gehen.
Es werden keine produkt- oder anbieterorientierten Informationen vermittelt oder konkrete Verkaufsempfehlungen ausgesprochen. Der Abend ersetzt kein persönliches Beratungsgespräch.

U14020V 1 Abend, Mi, 9.4.2008,
18:30 – 21:30 Uhr 24,– €
Leitung: Ernst Rudolf

Geldanlagen für die Generation 50 Plus

Fragen und Antworten rund um Vermögensbildung und Kapitalverwendung für die Generation 50 Plus.
Mit fortschreitendem Alter ändern sich Lebensziele, Wünsche und das persönliche Umfeld. Alle diese Dinge haben Einfluss auf Vermögensplanung und Kapitalverwendung. Auch Gesetzesänderungen wirken sich auf die finanzielle Situation aus. Ältere Menschen müssen bei Geldangelegenheiten andere Dinge als junge Menschen betrachten und ihre Strategien immer wieder überdenken. Was vor Jahren einmal richtig war, kann heute grundlegend falsch sein. Dieser Abend gibt einen Einblick und Überblick zu folgenden Themen:
Steuerfreie Geldanlagen / Geldanlagen mit hoher Sicherheit / Erbschaft und Schenkung / Geldanlagen für Kinder /Enkel / Renten- und Lebensversicherung / Immobilien und Beteiligungen als Geldanlage / Hartz IV- sichere Anlagen / Qualifizierte Beratung und Betreuung: Wo gibt es das?
Diese Veranstaltung ist eine erste Einführung in die dargestellten Themen. Der Abend ersetzt kein persönliches Beratungsgespräch.

U14040V 1 Abend, Mi, 12.3.2008,
15:30 – 18:30 Uhr 21,– €
Leitung: Ernst Rudolf

Altersvorsorge macht Schule

Informationsveranstaltung der Deutschen Rentenversicherung Hessen

Wie viel Rente bekomme ich später eigentlich? Soll ich zusätzlich privat vorsorgen? Wie wähle ich aus der Vielzahl der Angebote das für mich geeignete aus?
Dieser Kurs macht Sie zum Experten in Sachen Altersvorsorge. Lernen Sie, Ihre finanzielle Situation im Alter richtig einzuschätzen. Informieren Sie sich über zusätzliche Vorsorgemöglichkeiten wie die Riester-Rente. Lassen Sie sich aufzeigen, wie Sie dank staatlicher Förderung bereits mit kleineren Beiträgen sinnvoll vorsorgen können. Durch die Kurse führen Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung – kompetend, verständlich und unabhängig.
In der Kursgebühr sind ausführliche Informationsmaterialien enthalten.
»Altersvorsorge macht Schule« ist eine Inititatibe der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, der Verbraucherzentrale Bundesverbandes und der Sozialpartner. Mehr Informationen unter www.altersversorgung-macht-schule.de

U14038 3 Abende
ab 30.4.2008,
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
12 Ustd 20,– €
Leitung: Martina Bandlow

Ratgeber Stil und Etikette

Sicher und erfolgreich

auf jedem Parkett (Ratgeber)

Mit Stil und moderner Etikette im Alltag und auf der Karriereleiter
In diesem Seminar sollen zunächst die wichtigsten Punkte der modernen Umgangsformen vermittelt bzw. vertieft werden. Mit zunehmender Sicherheit und Souveränität wird Ihr Auftreten überall stilvoller und somit erfolgreicher.
Wichtige Themenbereiche sind unter anderem: Moderne Etiketteregeln allgemein – Tischetikette – das äußere Erscheinungsbild (Körpersprache, Outfit Dress-Codes) – der freundliche Empfang (begrüßen, vorstellen, auf Fremde zugehen) – Small-Talk – Teamwork statt Mobbing. Das Seminar wird in Form eines Dialoges mit allen Beteiligten geführt – die Zeiten, in denen man verstaubte und einseitige Regeln mit erhobenen Zeigefinger vermittelte, sind zum Glück vorbei. Mittels nachgestellter Situationen werden alle Teilnehmer spielerisch moderne Etikette verinnerlichen.

U15001 1 Wochenende
Fr, 29.2.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.3.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
13,00 Ustd 50,– €
Leitung: Jutta Feit

Ratgeber Nähen

Nähkurs

Sie lernen den Umgang mit elektrischen Nähmaschinen, mit Schnittmustern und mit Stoffen, Zuschneiden, leichtes Einsetzen von Reißverschlüssen und erfahren viele wichtige Tipps und Nähdetails.
Jede Teilnehmerin bestimmt selbst, was sie gerne nähen möchte. Anfänger nähen leichte, Fortgeschrittene schwierigere Bekleidungs- oder Dekorationsteile.
Nähmaschinen sind vorhanden, einige Schnittmuster ebenfalls. Alle anderen Materialien müssen Sie selbst mitbringen.
In der ersten Stunde wird außer Schreibutensilien, einem Probelappen und Nähgarn noch kein Material gebraucht.
Wir besprechen gemeinsam, was Sie nähen.

U15101 10 Abende ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
20,00 Ustd 52,– €
Ort: LES
Leitung: Ursula Saupp, Dipl.-Fachlehrerin

Nähkurs für AnfängerInnen

Sie lernen den Umgang mit elektrischen Nähmaschinen, mit Schnittmustern und mit Stoffen, Zuschneiden, leichtes Einsetzen von Reißverschlüssen und erfahren viele wichtige Tipps und Nähdetails.
Sie nähen einfache schöne Dinge: Kissenhüllen, Taschen, Schürzen, leichte Bekleidungs- oder Dekorationsteile. Nähmaschinen sind vorhanden, einige Schnittmuster ebenfalls.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Maßband, Handnäh- und Stahlstecknadeln, Schneiderkreide,Schere, Stoff (nicht dehnbar), dazu passendes Nähgarn, Schnitt (falls vorhanden), Kopierpapier und -folie.

U15102 5 Abende
ab 8.4.2008, Di, 19:00 – 21:30 Uhr
vhs, 16,67 Ustd 51,– €
Ltg.: Irina Wirt, Dipl.-Ing. Bekleidung

U15103 4 Vormittage
ab 12.4.2008,
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 49,– €
Ltg.: Irina Wirt, Dipl.-Ing. Bekleidung

Ratgeber Umgang mit Haustieren

Soziale Hundebegegnungen

Immer häufiger treffen wir auf Hunde, die mit Aggressionstendenzen, ängstlich oder einfach auch ungestüm auf andere Hunde reagieren. Vielleicht besitzen Sie sogar selbst einen unsicheren Hund. Die Ursachen hierfür sind nicht immer nur am Besitzer fest zu machen. Viel entscheidender sind häufig falsche Ratschläge und vor allem das immer komplexer werdende soziale Umfeld unserer Vierbeiner. In diesem Seminar erhalten Sie einen tieferen Einblick in die sozialen Strukturen, in denen sich unsere Hunde heute zurechtfinden müssen. Weiterhin lernen Sie anhand von vielfältigem Videomaterial, wie Sie das Verhalten anderer Hunde bereits auf Distanz einschätzen können. Außerdem werden »alte Weisheiten« kritisch unter die Lupe genommen und Tipps vermittelt, wie Hundebegegnungen auch mit schwierigen Tieren möglich sind.

U15301 2 Abende ab 28.5.2008,
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs, 6,00 Ustd 26,– €
Leitung: Gabriela Kaetzke, Dipl.-Ethologin (BA)

Kommunikationsverhalten und Wesen der Katze

Sind Katzen Einzelgänger? Sind sie unberechenbar – unbelehrbar – nicht zu erziehen? Oder auch eigenwillig – unabhängig? Haben Sie auch schon mal mit einem großen Fragezeichen auf der Stirn vor Ihrer Katze gestanden und nicht verstanden, warum sie so und nicht anders reagiert? Dieser Kurs soll Ihnen helfen, sich mit der Lebensgemeinschaft einer Katze, ihrem Wesen und ihrer Ausdrucksfähigkeit auseinander zu setzen. Um die Sprache Ihres Vierbeiners zu entschlüsseln und Missverständnissen vorzubeugen, werden hier keine Vokabeln gepaukt, sondern mit Hilfe von Dia-Aufnahmen Wahrnehmungen geschult.

U15302 2 Abende ab 11.6.2008,
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs, 6,00 Ustd 26,– €
Leitung: Gabriela Kaetzke, Dipl.-Ethologin (BA)

Ratgeber Garten

Gartenworkshop

Wir bauen uns einen Maulwurfshügel

Jeder Garten lässt sich schön und harmonisch gestalten. Matthias Dorsch, Landschaftsgärtnermeister und Fernsehgärtner in der Serie »Das Gartenduell« des NDR, entwickelt mit Ihnen an fünf Abenden einen individuellen Gartenentwurf. Sie erhalten eine Fülle von Ideen und Beispielen für Anlage und Bepflanzung attraktiver Gärten mit Stil. Das Seminar umfasst die Themen: Gartennutzen, Gartenformen – Terrasse – Pflanzenwissen, Standortwahl – Gestalterische Elemente – Rasen und Gehölze.
Bitte mitbringen: einen Grundstücksplan, Bleistifte, Farbstifte, 1 Lineal.

U15201 7 Abende ab 3.3.2008,
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
21,00 Ustd 90,– €
Leitung: Mathias Dorsch

Ratgeber Technik

Fahrradwartung

Reifen platt – Schaltung verstellt – Bremszug gerissen – Radlager nachstellbedürftig… was tun? Wenn Sie sich in diesen Situationen nicht länger hilflos fühlen möchten, lernen Sie in diesem Kurs unter Anleitung, wie Sie grundlegende Wartungen und Reparaturen durchführen und werden dabei in die technischen Variationen eines Fahrrades eingeführt, ohne gleich eine Ausbildung zum/zur Fahrradmechaniker/in zu durchlaufen.
Bitte bringen Sie Ihr Fahrrad, Fahrradwerkzeug, Lappen und unempfindliche Kleidung mit.

U15401 2 Samstage
ab 1.3.2008, 13:30 – 15:45 Uhr
vhs, 6,00 Ustd 55,– €
Leitung: Armin Reich

Ein interkulturelles Projekt der Volkshochschule Wiesbaden, Evangelische Erwachsenenbildung, Katholische Erwachsenenbildung
Geschäftsführung: Gabriele Nisius

Tandem Deutsch-International

- wir kommen miteinander ins Gespräch
- wir lernen andere Kulturen kennen und verstehen
- wir gehen aufeinander zu

Sie interessieren sich für die Veränderungen der Welt, für Ihnen bisher Unbekanntes?
Sie wünschen sich neue Kontakte zu Ihnen bisher fremden Menschen und Kulturen?
Machen Sie einen Besuch in den Tandem-Treffen für interkulturelles Lernen und Verstehen:
Bei einem Glas Tee sprechen Sie in kleinen Gruppen mit Menschen aus aller Welt, die jetzt in Wiesbaden leben und nun ihre Deutschkenntnisse erweitern möchten. Sie bringen uns ihre Heimat nahe, während die deutschen Mitarbeiter/innen ihnen Gelegenheit geben, das Deutsch des täglichen Lebens zu üben.
Sie arbeiten mit, so oft es Ihnen Ihre Zeit erlaubt - Ihre Teilnahme ist jedes Mal wertvoll!

- **montags,** 17 – 19 Uhr, ab 22.10.2007
  Neu: Assmannshäuser Straße 11
  (Bus 4, 17, 18, 24, 27)
  Katholisches Gemeindehaus St. Andreas

- **dienstags,** 17 – 19 Uhr, ab 23.10.2007
  Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 34 – 36
  (Bus 14)
  Stadtteilcafé Klarenthal

- **Neu:**
  mittwochs, 9:15 – 11:15 Uhr **Frauentreff!**
  Westend, Klarenthaler Straße 22a (Bus 14)
  Stephanusgemeinde

- **mittwochs,** 17 – 19 Uhr, ab 24.10.2007
  Stadtmitte: Friedrichstraße 26 – 28,
  Roncalli-Haus (Bus 14 u.a.)

- **donnerstags,** 17 – 19 Uhr, ab 25.10.2007
  Biebrich, Bunsenstraße 25/
  Ecke Breslauer Straße (Bus 3, 14)
  Evang. Gemeindehaus Oranier-Gedächtnis-Kirche (hinter dem Telefonhäuschen)

- **freitags,** 18 – 20 Uhr, ab 26.10.2007
  Bergkirchenviertel,
  Evang. Bergkirchengemeinde, Lehrstraße 6
  (Bus 1, 8, Haltestelle Webergasse
  oder Bus 6, Haltestelle Adlerstraße)

Tandem-Treffen sind gebührenfrei
Kommen Sie einfach vorbei!

Information unter
Telefon 98 89–0 vhs, G. Nisius,
gnisius@vhs-wiesbaden.de
oder Telefon 17 41 17, Roncalli-Haus

Oster-, Sommer-, Herbst- & Winter Ferien-Programme
immer in da•dort Kultur vor Ort

KinderKulturTage 13. - 17. April 2008 in der Reduit, MZ-Kastel

KinderKunstTage im Schlosspark Wiesb.-Freudenberg 20. - 24.8.2008

23. - 29. Juni 2008 SOMMER WIESE

KINDER KUNST GALERIE
Nicht nur in den Ferien:
Die Kinder-Kultur-Galerie info box, Dotzheimerstr. 99
offen: Di & Do 16-18 Uhr

Wiesbadener Puppenspiel Festival
KULTUR VOR ORT
Kinderhaus Elsässer Platz
8.-20. Nov. 2008
Kinderhaus Elsässer-Platz
Tel. 0611/313519

Lücken-Büßer?

Kennen Sie Betreuungslücken?
12 Wochen Ferien minus
- 6 Wochen Urlaub =
6 Wochen Betreuungslücke.
Viele arbeiten daran die Lücke zu schließen. Wir mit Spaß, Erfolg, und tollen Programmen, an den schönsten Plätzen in Wiesbaden.
Für Sie, für die Kinder und gegen die Betreuungslücke.

Kultur vor Ort/Amt für Soziale Arbeit, Dotzheimerstr. 97-99, 65197 Wiesbaden,
Tel. 0611/312672, Fax 0611/313952, mailto: annabell.schirra@wiesbaden.de

Wiesbadens 1. Kinder-Uni
Bereits zum 8. mal. Mit großem Erfolg „Spielraum für Bildung"
in den Oster-Ferien 2008 im Kinderzentrum Kastel
Kinder-Campus - Wiesbadens 1. Kinder-Uni
Karten? Oster-Ferien-Börse,
So. 24.2.08, ab 12 Uhr; Tel.: 0611-312002

KULTUR VOR ORT Amt für Soziale Arbeit Wiesbaden
WIESBADEN Amt für Soziale Arbeit
Gepennt wird woanders.

Kultur und Kreativität

Inhalt

Literatur und Film	18
Kunst- und Kulturgeschichte	20
Theater	22
Malen und Zeichnen	24
Künstlerisches Gestalten	29
Gestalten mit Ton	32
Musik in Theorie und Praxis	34
Fotografie und Video	35
Kultur im Miteinander	36
Whiskey, Wein und mehr	37
Hier und dort: Landeskunde regional und international	38
Reisen, Fahrten und Rundgänge	39

Der Fachbereich Kultur und Kreativität an der vhs Wiesbaden gibt durch sprachliche, bildnerische, klangliche und körperlich-darstellerische Eigentätigkeit Anregungen zu einer neuen Wahrnehmung unserer Welt.

Durch das Erfahren von Wissen, Erlernen künstlerischer und handwerklicher Fähigkeiten und Techniken werden kreative Kräfte freigesetzt, die es einem ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.

Kurse, Seminare, Vorträge und Reisen machen vertraut mit der eigenen Kultur und fremden Kulturkreisen.

Begegnungen und Gespräche fördern das Verständnis für Zusammenhänge und ermöglichen menschliches Miteinander und individuelle Bildung.

Elfriede Weber
Leiterin
des Fachbereiches
Kultur und Kreativität
E-Mail: eweber@
vhs-wiesbaden.de
Information
und Beratung
nach Vereinbarung

Fachbereichs-
sekretariat:
Angela Schneider,
Doris Vellmer-Kraus
Telefon
(06 11) 98 89–161
Telefax
(06 11) 98 89–169
E-Mail: villa@
vhs-wiesbaden.de

Die Veranstaltungen finden in der Villa Schnitzler statt, wenn kein anderer Ort angegeben ist!

Foto: Johannes Zahn

Literatur und Film

Die deutsche Romantik als Vorläufer der Moderne

Literaturseminare von Dr. Marlene Lohner

Der Sinn dieses Seminars ist nicht die »vollständige« Behandlung des vielschichtigen Phänomens der Romantik. Wir greifen vielmehr einiges heraus, was sowohl als Dichtung besonders gelungen erscheint, wie auch erheblichen Einfluss auf Lyrik und Prosa der Moderne ausgeübt hat. Wir lesen: »Heinrich von Ofterdingen« von Novalis (dtv), »Der blonde Eckbert« von Ludwig Tieck (Reclam), »Der goldene Topf« von E.T.A. Hoffmann (Reclam) und das Rom-Kapitel des »Taugenichts« von Eichendorff. Außerdem lesen wir Gedichte von Brentano, Günderode, von Arnim und Heinrich Heine. Bei Heine werden romantische Stimmungen erstmals auch ironisch gebrochen. Dadurch entsteht ein Ton, der geradewegs in die Moderne führt. Wir bitten, »Heinrich von Ofterdingen« vor Beginn des Kurses zu lesen.

U20010 10 Vormittage ab 21.1.2008,
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
20,00 Ustd 62,– €

U20020 10 Abende ab 22.1.2008,
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
20,00 Ustd 62,– €

U20030 10 Vormittage ab 23.1.2008,
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
20,00 Ustd 62,– €

Biebrich liest

Menschen aus Biebrich präsentieren Texte ihrer Wahl

Eine Veranstaltung der Stadtteilbibliothek und des Nachbarschaftshauses Biebrich und der vhs Wiesbaden

Moderation: Karl Reinhard Friebe

Eintritt frei!

U20070 1 Abend,
Do, 6.3.2008, 18:00 – 20:30 Uhr
Ort: Nachbarschaftshaus Biebrich, Rathausstr. 10

U20080 1 Abend,
Mi, 4.6.2008, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Stadtteilbibliothek Biebrich, Rudolf-Dyckerhoff-Str. 10

»Erinnern und weiterleben«

Lyrik und Kurzprosa von Günter Kunert

Der 1929 in Berlin geborene Autor jüdischer Herkunft, der als Junge den Nationalsozialismus miterlebt hat und später die DDR, aus der er 1979 wegen seiner kritischen Auseinandersetzung mit der staatlichen Kulturpolitik ausgewiesen wurde, ist Chronist und Interpret zugleich. Er verstand sein Schreiben immer als Anstoß zur Welt- und Selbsterkenntnis und zugleich als Versuch, mittelbar zur Veränderung beizutragen. Sein zunächst an Brecht geschultes und später eigene Wege gehendes Schreiben erreicht eine einzigartige Mischung aus präziser Analyse und desillusionierender Aussage. Obwohl nach eigener Aussage völlig religionslos aufgewachsen, thematisieren seine Texte immer wieder Grundfragen nach dem Sinn menschlicher Existenz. Wir wollen Lyrik und Kurzprosa aus allen Phasen seines Schaffens interpretieren.

U20090 8 Nachmittage
ab 24.1.2008,
Do, 17:30 – 19:00 Uhr
16,00 Ustd 50,– €
Leitung: Dr. Christa Thomassen

»Wer geboren werden will, muss eine Welt zerstören«

Literarisches Tagesseminar

Hermann Hesses Erzählung »Demian. Die Geschichte von Emil Sinclairs Jugend«

Kaum ein Autor hat in seinem erzählerischen Werk so intensiv seine eigene Geschichte verarbeitet wie Hermann Hesse. In »Demian« (1917) erzählt er die Geschichte des Protagonisten Sinclair, der in seinem älteren Mitschüler Max Demian, der sein Freund und Vorbild wird, und in einigen anderen Menschen Personen begegnet, die ihm auf seinem Weg der Selbstfindung helfen – eine Geschichte von Träumen, Bildern, Symbolen; alles mit dem Ziel befreiender Selbsterkenntnis und Selbstwerdung. In der Erzählung, die Hesse in der Phase einer schweren Krise schrieb, spiegeln sich Erfahrungen seiner Kindheit und Jugend und es ist ablesbar, wie er diese als Vierzigjähriger zu bewältigen sucht.

Empfohlene Literatur: Hermann Hesse: »Demian. Die Geschichte von Emil Sinclairs Jugend« Suhrkamp Taschenbuch.

U20095 1 Samstag,
10.5.2008, 10:00 – 17:30 Uhr
10,00 Ustd 35,– €
Leitung: Dr. Christa Thomassen

Literatur als Hobby

Die amerikanische Short story

Detektiverzählung, Horrorgeschichte; historische und psychologische Erzählungen: die Short story gilt als typisch amerikanische Literaturgattung. Seit Beginn des 19. Jahrhunderts haben alle wichtigen Autoren in Amerika Kurzgeschichten veröffentlicht. Im Seminar wird eine Reihe repräsentativer Erzählungen diskutiert, u.a. Herman Melville, »Bartleby«, Edgar A. Poe, »Der Doppelmord in der Rue Morgue«, Ambrose Bierce, »Ein Ereignis an der Eulenfluss-Brücke«, William Faulkner, »Eine Rose für Emily« und weitere Texte. Sie zeigen die Vielfalt amerikanischer Prosa in ihrer historischen Entwicklung; an der erzählerischen Dichte des kurzen Erzählens lässt sich außerdem gut erkennen, wie Literatur »funktioniert«.

Bitte die angegebenen Texte vorher lesen!

U20120 10 Vormittage ab 29.1.2008,
Di, 9:30 – 11:00 Uhr
20,00 Ustd 72,– €
Leitung: Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

U20130 10 Abende ab 31.1.2008,
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
20,00 Ustd 72,– €
Leitung: Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Killer, Kilts und Whisky

Mordgeschichten aus Schottland mit Buffet

Schottland, ein Land von mystischer Schönheit, voll von Geschichte und Geschichten. Lernen Sie die dunkle Seite dieses wunderschönen Landes kennen. Wir entführen Sie in die blutige Vergangenheit, stellen Ihnen Mörder auf Königsthronen vor und führen Sie auf die Spuren großer Verbrechen und spektakulärer Morde. So lernen Sie den Mann kennen, der Chesterton zu »Dr. Jekill and Mr. Hyde« inspiriert hat, machen die Bekanntschaft von Grabräubern, Kannibalen und Serienkillern um schließlich einige schottische Krimihelden kennen zu lernen. Umrahmt wird der Abend von einem schottischen Buffet bei dem auch die Gelegenheit besteht, dem »Wasser des Lebens«, dem Whisky, zuzusprechen.

Preis inclusive Speisen und Getränke (außer Whisky).

U20150 1 Freitagabend, 9.5.2008,
19:00 – 22:00 Uhr 25,– €
Leitung: Rolf Keil

Shakespeare's Royals

Am Interesse der Menschen an königlichen Vorbildern und adligen Skandalgeschichten hat es zu keiner Zeit gemangelt. Wenn man der großen Anzahl der Historiendramen Shakespeares glauben darf, waren die Menschen seines Zeitalters von der theatralischen Regenbogenpresse ebenso fasziniert, wie der moderne Mensch von den Einflüsterungen der Paparazzi heute.

Laut Churchill prägten Shakespeares Bearbeitungen der Helden- und Missetaten der englischen Könige sogar das Geschichtsbewusstsein einer ganzen Nation.

Wir wollen einige der illustren Herrscher und ihre atemberaubenden Geschichten durch das Auge Shakespeares näher betrachten, in dem wir Heinrich V. triumphieren lassen und mit Heinrich VIII. ein neues Zeitalter einläuten. Während wir die Mordkomplotte Richards III. mit den Missetaten eines King John vergleichen, wollen wir auch Nebenfiguren wie Falstaff oder Tyrell unter die Lupe nehmen, die durch ihre Charakterzüge verdeutlichen, wie häufig der »kleine Mann« die Ausprägung der Herrschaft bedingt, der er dient und somit die Modernität Shakespeares erneut unter Beweis stellen.

Im Seminarpreis ist die Gebühr für Getränke enthalten.

U20165 3 Abende ab 16.1.2008,
Mi, 19:30 – 21:45 Uhr
9,00 Ustd 48,– €
Leitung: Ute Mügge-Lauterbach M.A.

»Meine einzige Freundin…«

Peter Tschaikowsky und seine Mäzenin Nadeschda von Meck

Eine literarische Matinee
unter Leitung von Dr. Olga Funke

Einer der ergreifendsten Briefromane der Kunstgeschichte ist die vierzehnjährige Korrespondenz des Komponisten mit seiner Förderin und Freundin Frau von Meck. Ihrer Großzügigkeit

haben wir manche Werke Tschaikowskys zu verdanken. Mit erstaunlicher Offenheit und Ehrlichkeit geschriebene Briefe geben das Bild einer spannungsvollen, glücklichen und auch tragischen Verbindung wieder. Die Matinee schildert die Geschichte dieses ungewöhnlichen »Romans in Briefen« zwischen zwei Menschen, die sich im realen Leben nur ein paar Mal flüchtig gesehen haben.
Preis incl. 1 Glas Sekt !
U20205 1 Sonntagvormittag 13.4.2008, 11:30 – 13:00 Uhr 10,– €

Donna Leon
Eine Amerikanerin in Venedig
Krimi und Kulinarik
Mit Commissario Brunetti hat Donna Leon eine sehr sympathische und zutiefst menschliche Figur in der Kriminalliteratur erschaffen, die mittlerweile zu Venedig gehört wie Maigret zu Paris. Begeben sie sich mit uns und Brunetti auf Spurensuche und tauchen Sie dabei in die unvergleichliche Atmosphäre der Serenissima ein. Meisterhaft versteht es Donna Leon, Venedigs ewige Schönheit, ergänzt durch eher beiläufige Informationen zur Geschichte, als einmalige Kulisse für die aktuellen Themen ihrer Krimis zu verwenden. Brunetti ist bekanntlich ja auch Feinschmecker, liebevoll bekocht von seiner Ehefrau Paola. Genießen Sie ein typisch venezianisches Menu nach Paolas köstlichen Rezepten und erfahren Sie dabei etwas über die Einflüsse der Seefahrer auf die Küche dieser italienischen Region.
Preis incl. Mehrgang-Menü und Getränken in kleinem Kreis im Ambiente unserer Bibliothek.
U20210 1 Freitagabend, 11.4.2008, 18:30 – 21:30 Uhr 42,– €
Leitung: Esther Scholz-Zerres, Keike Barth

Beachten Sie bitte auch die Kinderkurse von Keike Barth und Esther Scholz-Zerres, S. 154/156

Literarisches Duett: Paris mon amour
Anlass für das Paris-Special des Literarischen Frühlings-Duetts ist der 100. Geburtstag der französischen Schriftstellerin, Philosophin und Feministin Simone de Beauvoir. Dort, im Café de Flore in Saint-Germain-des-Près, wo sie mit ihrem Lebensgefährten, dem existenzialistischen Philosophen Jean-Paul Sartre ihre intellektuelle und philosophisch geprägte Beziehung auslebte, beginnt der literarisch-melancholische Streifzug entlang der Seine.
Das Literarische Duett mit der Salonexpertin Christiane Nägler (Eltville) und dem Literaturwissenschaftler Dr. Nikolaus Gatter (Köln) lädt ein zu einem Besuch der Weltstadt Paris, die seit drei Jahrhunderten Dichterinnen und Dichter inspiriert und deren Mythos weiter fortwirkt.
Preis inclusive kleinen französischen Leckereien und Wein.
U20310 1 Mittwochabend, 23.4.2008, 19:30 – 22:00 Uhr 16,– €

Der italienische Neorealismus
Nach dem Ende des zweiten Weltkrieges etablierte sich der italienische Neorealismus als intensive künstlerische Auseinandersetzung mit der »Realität«. Große Wirkung erzielten vor allem die Fillme von Roberto Rossellini oder Vittorio de Sica, aber auch die Literatur und Fotografie öffneten sich dem »neorealismo«. Das Seminar will einen Ein- und Überblick geben.
U20320 3 Abende ab 8.2.2008, Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
9,00 Ustd 35,– €
Leitung: Peter Theml M.A.

Literatur und Film – Europa erzählt
Der aktuelle Roman: Ohne Grenzen
Im vereinten Europa sind unterschiedliche Kulturen und Traditionen zusammengetroffen. Wie macht sich das in der Literatur bemerkbar? Gibt es unterschiedliche Themen? Wird anders erzählt?
Das Seminar geht diesen Fragen anhand von aktuellen Romanen aus verschiedenen europäischen Ländern nach. Die Texte werden diskutiert und unter literaturwissenschaftlichen Gesichtspunkten betrachtet. Auch Spielfilme sind in die Überlegungen einbezogen.
Zum ersten Treffen bitte lesen: Jorge Semprún, »Zwanzig Jahre und ein Tag«, Suhrkamp, ST 3783. Die weitere Lektüre wird in Absprache mit der Gruppe festgelegt.
Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung – Bildungswerk Wiesbaden in Kooperation mit Ev. Erwachsenenbildung Wiesbaden, Akademie für Ältere und Volkshochschule.
Termine: 4 Treffen jeweils samstags 9:00 – 13:00 Uhr; 19.1.2008, 8.3.2008, 19.4.2008, 7.6.2008 € 40,–
Anmeldung: Tel. 17 41 20 (keb).
U20330V Roncalli-Haus, Friedrichstr. 26 – 28
Leitung: Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Fiktionales Schreiben I
Geschichten erfinden,
Schreiben verbessern, Kreativität steigern
Fiktionales Schreiben I ist ein Einführungskurs in das Geschichtenschreiben. Es geht also nicht um spezielle Roman- oder Drehbuchtechniken, sondern um die Grundlagen des Entwickelns einer Geschichte, die dann in einem Roman oder Drehbuch erzählt werden soll. Da man das Geschichtenerfinden nur durch regelmäßiges und praktisches Üben lernen kann, werden in dem Kurs zuerst bestimmte dramaturgische Werkzeuge präsentiert, gefolgt von einer Gruppenarbeit, deren Ergebnisse dann präsentiert und besprochen werden, bevor die nächsten dramaturgischen Werkzeuge vorgestellt werden, denen wiederum eine Gruppenarbeit folgt und so weiter. Auf diese Weise werden die Gruppen den Charakter einer fiktiven Figur, den zentralen Konflikt und das strukturelle Grundgerüst einer Geschichte entwickeln. Als Vorgabe dient die Figurenkonstellation einer bestimmten Folge der amerikanischen Fernsehserie »Die Sopranos«, die wir uns dann zum Abschluss des Kurses anschauen werden.
U20340 1 Wochenende
Sa, 23.2.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 24.2.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
18,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ron Kellermann

Filmische Erzählmuster jenseits des Mainstreams
Was macht Filme wie »Amores Perros«, »Traffic«, »Pulp Fiction« oder »Citizen Cane« so außergewöhnlich? Es ist ihre Erzählstruktur. Im Gegensatz zu sogenannten Mainstream-Filmen, die eine Geschichte einer bestimmten Figur auf einer Zeitebene in chronologischer Reihenfolge erzählen, scheinen diese Filme das klassische lineare Erzählmuster aufzubrechen, indem sie mehrere Geschichten parallel, episodisch, sequentiell oder auf verschiedenen Zeitebenen erzählen. Analysiert man diese Filme hinsichtlich ihrer Struktur, so zeigen sich Gemeinsamkeiten, aus denen sich verschiedene nicht-lineare Erzählmuster ableiten lassen. Diese sind Gegenstand des Kurses: Ausgehend von der klassischen Drei-Akt-Struktur und der Unterscheidung zwischen Fabula und Sujet sowie anhand von Filmbeispielen werden verschiedene Techniken der nicht-linearen Erzählweise vorgestellt.
U20342 1 Wochenende
Sa, 26.1.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 27.1.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
18,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ron Kellermann
U20343 1 Wochenende
Sa, 19.4.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 20.4.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
18,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ron Kellermann

Mord und Totschlag
Wie man einen Krimi entwickelt
»Machen Sie Witze? Ich habe noch nicht einmal einen Revolver…« Krimi ist seit Jahren das beliebteste Genre auf dem Buchmarkt und im Fernsehen. Obwohl es wie kein anderes Genre auf bestimmten »Genrekonventionen« basiert, ist es alles andere als einfach, einen spannenden Krimi zu entwickeln. Der Kurs thematisiert daher die grundlegenden Fragen, wie ein Krimi funktioniert und wie ein »guter« Krimi entwickelt wird. Da man das Krimierzählen nur lernen kann, indem man Krimis erzählt, werden die Teilnehmenden in Gruppenarbeiten gemeinsam das Grundgerüst eines eigenen Krimis entwickeln.
U20344 1 Wochenende
Sa, 24.5.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 25.5.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
18,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ron Kellermann

Zwischen Himmelsfreud und Höllenleid

Erzählmuster erfolgreicher Liebesgeschichten

»Die Engel, die nennen es Himmelsfreud, die Teufel, die nennen es Höllenleid, die Menschen, die nennen es Liebe.« Was Heinrich Heine so treffend in diesem Zitat formuliert ist der Grund, warum kein Thema in Romanen und Filmen häufiger »beackert« wird wie die Liebe: Sie kann »der Himmel auf Erden« und »die Hölle aus Eis« sein. Gut erzählte Liebesgeschichten ermöglichen es uns Lesenden und Zuschauenden, uns in den Figuren wiederzuerkennen, indem sie starke Gefühle erwecken und Wege zu unseren tiefsten Sehnsüchten und unverarbeiteten Verlusten ebnen. Aber was ist und wie funktioniert eine »gute« Liebesgeschichte? Der Kurs analysiert die psychologischen und erzählerischen Muster von »archetypischen« Liebesgeschichten, die in Romanen und Filmen wie »Sturmhöhe«, »Die Brücken am Fluss«, »Rita will es endlich wissen« oder »Gefährliche Liebschaften« immer wieder aufs Neue erzählt werden.

U20345 1 Wochenende
Sa, 21.6.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 22.6.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
18,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ron Kellermann

Ron Kellermann ist Autor, Dramaturg, Lehrbeauftragter für Drehbuch an der Universität Mannheim und Dozent am Kölner Filmhaus sowie an mehreren Volkshochschulen. Sein Buch »Fiktionales Schreiben – Geschichten erfinden, Schreiben verbessern, Kreativität steigern« ist im Dezember 2006 im Emons Verlag in Köln erschienen.

Kunst- und Kulturgeschichte

Tempeltanz und Geschichten aus Kambodscha mit Buffet

Tanz: Thabita Pech-Kranch
Moderation: Angela Schneider

Stellen Sie sich eine Sprache mit rund dreieinhalbtausend Wörtern vor. Stellen Sie sich vor, anstelle jedes einzelnen Wortes würde eine Geste stehen…und wie in der Sprache erzählen diese Gesten Geschichten. Von Freude und Leid, vom Krieg und der Liebe, von der Entstehung der Welt und der Schönheit der Natur. Das ist die Seele Kambodschas: Der kambodschanische Tempeltanz.

Thabita Pech-Kranch begann bereits mit 5 Jahren in Kambodschas berühmtem Tempel Angkor Wat ihre Ausbildung zur Tempeltänzerin und vertiefte ihre Kunst während ihres Exils in Paris. Neben den ausdrucksstarken Tänzen entführen wir Sie mit Geschichten, Erzählungen und einer Dia-Vorführung in das Königreich Kambodscha. Abgerundet wird der Abend mit einem kleinen kambodschanischen Imbiss.

Der Preis ist inklusive Speisen und Getränken.

U20550 1 Freitagabend, 25.1.2008,
19:30 – 22:00 Uhr 25,– €

Kunst und Kultur der Etrusker

Kultur und Kulinarik

Im Gebiet der heutigen Regionen Toskana und Latium entstand im 8. Jh. vor unserer Zeit die erste Hochkultur im westlichen Mittelmeerraum: Die Kultur der Etrusker. Die reichen archäologischen Zeugnisse ihrer Kunst wie Wandmalerei und Grabarchitektur werden an diesem Abend ebenso vorgestellt wie die historische und heutige Landschaft Südetruriens mit ihren Kunstdenkmälern. Ein Buffet mit landestypischen Speisen und Weinen rundet den Abend ab.

Preis inclusive Buffet und Wein.

U20555 1 Mittwochabend, 20.2.2008,
19:00 – 22:00 Uhr 25,– €
Leitung: Peter Theml M.A.

Mauretanien – ein jungfräuliches Land

Vortrag mit Buffet

Die Autorin Edith Kohlbach zeigt hier Bilder ihrer Reise, die sie im Sommer 2007 allein mit ihrem Pickup von Deutschland bis nach Mauretanien führte, eine Fahrt, die insgesamt 14.000 km verschlang. Das Land ist in seiner Natur noch sehr jungfräulich, noch nicht vom Tourismus verändert. Das macht natürlich das Reisen etwas schwieriger, aber alle, die die Herausforderung suchen, sind hier genau richtig. Die Reise nach Atar verkörpert die Weite der Wüste, nach Nema die Savannenlandschaft mit ihren unzähligen Viehherden und der Abstecher zur Lebensader Senegal ist wieder etwas ganz anderes, hier wird neben Viehzucht Ackerbau in sehr traditioneller Weise betrieben und hier leben vorwiegend Angehörige der schwarzen Bevölkerungsgruppen ihr noch sehr ursprüngliches Leben.

Preis inclusive kulinarischen Kostproben aus der Region und Getränken.

U20556 1 Mitwochabend,
27.2.2008, 19:30 – 22:30 Uhr
Leitung: Edith Kohlbach 25,– €

Der Reformer der Schönheit in Preußen

Karl Friedrich Schinkel (1781 – 1841)

Der wohl bedeutendste deutsche Architekt Karl Friedrich Schinkel gehört zu den vielseitigsten Persönlichkeiten der Kunstgeschichte. Als Architekt setzt er bis heute Maßstäbe; seine Bauwerke prägten und prägen das Bild der Mitte Berlins. Dabei gerät mitunter in Vergessenheit, dass Schinkel gleichzeitig auch einer der bedeutendsten Maler der Romantik, einer der berühmtesten Bühnenmaler, der bedeutendste Designer des 19. Jahrhunderts und der Begründer des modernen Denkmalschutzes in Deutschland ist.

Der Vortragsabend erzählt seine spannende Lebensgeschichte und beleuchtet mit vielen Abbildungen und Skizzen auch das umfangreiche und vielseitige Wirken von Karl Friedrich Schinkel.

U20557V 1 Freitagabend, 30.5.2008,
19:00 – ca. 21:15 Uhr
Leitung: Alexander Hennig

KunstGeschichten am Abend

»Sag an, wer ist doch diese…«

Begleitend zu der von der Katholischen Erwachsenenbildung Wiesbaden zusammen mit dem frauenmuseum Wiesbaden konzipierten Ausstellung »Sag an, wer ist doch diese… – Göttinnenfiguren und Marienbilder« werden in den »Kunstgeschichten am Abend« Mariendarstellungen vom frühen Christentum bis zur Moderne das Thema sein. Was führte in der jeweiligen Zeit zu den einzelnen Darstellungsformen, wie erklären sich besondere ikonographische, das heißt symbolisch bedeutsame Details?

U20560 2 Abende ab 17.4.2008,
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
4,00 Ustd 8,– €
Leitung: Dr. Simone Husemann
Roncallihaus, Friedrichstraße 26 – 28

»Künstlerinnen«

Berühmte Frauen der Kunstgeschichte

Seit der Renaissance bis in die Gegenwart sind Frauen künstlerisch tätig. Doch ihre Namen – wie beispielsweise Sofonisba Anguissola, Artemisia Gentileschi, Clara Peeters, Rachel Ruysch oder Anne Vallayer-Coster – sind längst nicht so bekannt und in aller Munde wie die ihrer männlichen Künstlerkollegen. An drei Abenden soll nun das Licht auf ihre Bildzeugnisse gerichtet und ihre Werke vorgestellt werden.

U20570 3 Abende ab 28.2.2008,
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
6,00 Ustd 25,– €
Leitung: Dr. Simone Husemann

Kunst und Religion

Kunst verstehen und Welt verstehen treten in dieser Veranstaltungsreihe in einen Dialog miteinander. An jedem ersten Dienstagabend im Monat steht ein Kunstwerk des Wiesbadener Museums im Mittelpunkt. Dr. Simone Husemann, Kunsthistorikerin und Dr. Stefan Scholz, Theologe gestalten gemeinsam diese Veranstaltungen. Die dem Kunstwerk eigenen Aussagen zu Gott, Welt und Mensch, zur ganzen Bandbreite existentieller Fragen, die uns als Menschen berühren, bieten den Besuchenden eine Vielzahl von Anknüpfungspunkten. Kunst und Glaube sind wesensnotwendig aufeinander bezogen; sie befruchten einander und geben sich wechselseitig Impulse der Wirklichkeitsverarbeitung. Beide, Glaube und Kunst, stehen heute in einem Weltbezug.

U20576V Di, 8.1.2008, 18:30 – 19:30 Uhr
U20578V Di, 5.2.2008, 18:30 – 19:30 Uhr
U20579V Di, 4.3.2008, 18:30 – 19:30 Uhr
U20580V Di, 1.4.2008, 18:30 – 19:30 Uhr
U20581V Di, 6.5.2008, 18:30 – 19:30 Uhr
U20582V Di, 3.6.2008, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Museum Wiesbaden,
Friedrich-Ebert-Allee 2
Es ist keine Anmeldung erforderlich; Informationen: Katholische Erwachsenenbildung, Telefon: (06 11) 17 41 20, E-Mail: keb.wiesbaden@bistum-limburg.de
Veranstalter: Katholische Erwachsenenbildung – Bildungswerk Wiesbaden, Museum Wiesbaden, Akademisches Zentrum Rabanus Maurus, Haus am Dom, Frankfurt und Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Abendkasse: € 3,– (Museumseintritt)

Ausstellung und Begleitvorträge
in Kooperation mit der Landesbibliothek:

»Mit Bildern Wissen schaffen – Kleine Geschichte der Naturillustration«

Zeit: 2. März bis 8. Juni 2008
Ort: Museum Wiesbaden
und Hessische Landesbibliothek Wiesbaden
Naturillustrationen trugen nicht nur zum Erwerb und der Verbreitung von Wissen bei, sondern weisen meist auch besondere künstlerische Qualitäten auf. Die Ausstellung will mit der Geschichte der Naturillustration bis in die Gegenwart hinein beispielhaft das Verhältnis von Kunst und Wissen beleuchten. Zur Ausstellung werden Begleitvorträge angeboten, die über die örtlichen Medien bekannt gemacht werden.

Genremalerei

Diese Gattung der Malerei hat die Szenen aus dem alltäglichen Leben zum Inhalt. Charakteristisch ist dabei das Interesse an dem, je nach Epoche, Gesellschaftsschicht, Geschlecht und Alter typischen Verhalten der dargestellten Menschen. Die Ursprünge der abendländischen Genremalerei liegen in Ägypten, wo Grabmalereien Szenen aus dem Alltag zeigen. Im 15. Jahrhundert erreichte die Genremalerei in den Werken des flämischen Künstlers Pieter Breughel einen Höhepunkt. Die produktivste Schule der Genrekunst war jedoch jene der Niederlande des 17. Jahrhunderts, zu der bedeutende Maler, wie Gerrit Dou, Jan Steen, Pieter de Hooch und vor allem Jan Vermeer gehörten. Die Genremalerei erlangte im 19. Jahrhundert große Beliebtheit beim Publikum – hier wären u.a. Spitzweg zu nennen, aber auch Ferdinand Waldmüller, der herausragende österreichische Genremaler des frühen 19. Jahrhunderts.

U20590 8 Nachmittage ab 28.1.2008,
Mo, 16:00 – 17:30 Uhr
16,00 Ustd 47,– €
Leitung: Franziska Franke M.A.

Ein altes und ein neues Unbehagen an der Kunst

Angesichts boomender Auktionspreise für Bilder und Kunstobjekte mag es irritierend sein, wenn von einem Unbehagen gesprochen wird. Auch die großen Besucherzahlen bei Ausstellungen wie MoMa, Rembrandt, Neo Rauch und anderen scheinen eine Missstimmung auszuschließen. Trotzdem gibt es unterschwellig eine gewisse Abneigung gegen »Moderne-« und Gegenwartskunst. Überraschend ist das nicht. Emotionen für oder gegen Kunst sind keineswegs neu. – Sie sind Programm! Es ist notwendig die historischen und aktuellen Wahrnehmungsaspekte verständlich zu machen. Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung nötig, bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

U20600V 1 Montagabend, 11.2.2008,
17:00 – 19:00 Uhr 6,– €
Leitung: Gudo Knabjohann

Eine Veranstaltung in Kooperation von Museum und Volkshochschule

Jour fixe – Museum live

Welcome America!
Ein Schwerpunkt der Wiesbadener Sammlung ist den Entdeckungen der Kunst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts gewidmet. Besonders Eva Hesse (1936 – 1970) hat hier Herausragendes geleistet. In den 60er Jahren erfand sie vermittels Glasfaser, Polyester und Latex die Objektkunst neu.
Im Wiesbadener Museum sind diese Arbeiten zu sehen – neben den Werken weiterer wichtiger amerikanischer Künstler wie Robert Mangold und Donald Judd. Lassen Sie uns gemeinsam die Neue Welt erobern!
Der Eintritt ist im Preis inbegriffen.

U20610 1 Nachmittag, Sa, 26.1.2008,
14:00 – 17:00 Uhr 10,– €
Ort: Treffpunkt: Foyer des Landesmuseums Wiesbaden
Leitung: Dr. Ulrike Brandenburg

Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation von Museum und Volkshochschule

Erklärt! Moderne Kunst im »Museum des Jahres«

In diesem Jahr wurde das Wiesbadener Landesmuseum zum Museum des Jahres gekürt – wegen seines Engagements für die Moderne! Und das Moderne-Konzept wird fortgeführt – mit zwei besonders interessanten Sonderausstellungen. Vom 20.1. – 28.5.2008 bringt der prominente amerikanische Pop-Artist Robert Indiana das Landesmuseum mit Farbfreuden und Liebesbotschaften zum Leuchten. Ab dem 24.2.2008 folgen die fluoreszierenden Skulpturen der erfolgreichen Amerikanerin Sofi Zezmer – die übrigens in Wiesbaden lebt! Beide Termine finden samstags zwischen 14 und 17 Uhr im Museum statt, wie immer mit Hintergrundmaterial und Kaffee (optional), beides wird in der Museumsbibliothek serviert.
Der Eintritt ist im Preis von 10,– € inbegriffen.
Treffpunkt: Landesmuseums Wiesbaden, Foyer

Robert Indiana-Ausstellung

U20620 1 Samstagnachmittag, 1.3.2008,
14:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Dr. Ulrike Brandenburg

Sofi Zezmer-Ausstellung

U20630 1 Samstagnachmittag, 19.4.2008,
14:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Dr. Ulrike Brandenburg

Theater

Staatstheater intern

Schluss mit dem Theater!

I. Schauspiel

Theater ist mehr als das, was im Rampenlicht geschieht und zu sehen ist. Vom Stück über die Idee bis hin zur Inszenierung ist es ein langer, interessanter Weg. Gehen Sie ihn mit uns!
Die Dramaturgen/innen des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden plaudern mit Ihnen über Proben und Künstler, berichten von Autoren, Stücken und Projekten, begleiten Sie zu Inszenierungen und – falls möglich – auch zu Proben. Als Bonus erwarten Sie, sofern die Probenzeit es zulässt, interessante Überraschungsgäste aus dem Wiesbadener Theater: Dramaturgen, Schauspieler oder Dirigenten, Regisseure oder Bühnenbildner.
Die Themen der Sitzungen orientieren sich am Spielplan des Staatstheaters und können sich daher ggf. ändern.
Zur Teilnahmegebühr kommt der Preis für die Theaterkarten zum ermäßigten Gruppenpreis.

I. Schauspiel

1. Termin: 21. Februar 2008
Der Gott des Gemetzels
Komödie von Yasmina Reza
Regie: Ricarda Beilharz
und **Die Nacht singt ihre Lieder**
Schauspiel von Jon Fosse
Regie: Jan Steinbach

2. Termin: 13. März 2008
Die Familie Schroffenstein
Trauerspiel von Heinrich von Kleist
Regie: Tilman Gersch

3. Termin: 24. April 2008
Vor Sonnenuntergang
Schauspiel von Gerhart Hauptmann
Regie: Hermann Schmidt-Rahmer

4. Termin: 29. Mai 2008
Stairways To Heaven
Ein Liederabend für die Ewigkeit
Regie: Tobias Materna

U20830 4 Abende ab 21.2.2008,
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 29,– €
Leitung: Carola Hannusch

II. Musiktheater

1. Termin: 7. Februar 2008
Giselle M.
Choreografie: Stephan Thoss,
Musik von Adolphe Adam
Einführung in Geschichte und Ästhetik
des modernen Tanzes und des Handlungsballetts, Teil 1

2. Termin: 6. März 2008
Hoffmanns Erzählungen
Oper von Jacques Offenbach
Inszenierung: Nigel Lowery

3. Termin: 10. April 2008
Salome
Oper von Richard Strauss
Inszenierung: Manfred Beilharz

4. Termin: 5. Juni 2008
Professor Unrath
Nach Heinrich Manns Roman
Choreografie: Stephan Thoss
Einführung in Geschichte und Ästhetik
des modernen Tanzes und des Handlungsballetts, Teil 2

U20840 4 Abende
ab 7.2.2008,
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 29,– €
Leitung: Bodo Busse

Europas Theater entdecken!

Seminar im Rahmen der Theaterbiennale Neue Stücke aus Europa 2008

Zum dritten Mal findet »Neue Stücke aus Europa«, das Festival für europäische Gegenwartsdramatik, in Wiesbaden und dem Rhein-Main-Gebiet statt. Vom 12. bis 22. Juni 2008 werden über zwanzig Sprechtheaterproduktionen zeitgenössischer Dramatiker aus ganz Europa an den Staatstheatern Wiesbaden und Mainz präsentiert; eine einzigartige Gelegenheit, sich mit aktuellen Strömungen des europäischen Theaters vertraut zu machen und einen besonderen Einblick in die europäische Kulturlandschaft zu bekommen. Als Einladung und Vorbereitung auf die gezeigten Produktionen veranstaltet »Neue Stücke aus Europa« gemeinsam mit der Volkshochschule Wiesbaden an vier Abenden eine Vortragsreihe, bei der die Festivalgestalter die spezifischen Theatereigenheiten einzelner Länder und Regionen vorstellen und von ihren Vorbereitungsreisen und den Begegnungen mit Theatermachern in ganz Europa berichten werden. Als Abschluss des Seminars ist der Besuch der thematisierten Produktionen des Festivals für die Kursteilnehmer zu vergünstigten Eintrittpreisen möglich. Die Schwerpunkte der Einzeltermine werden mit Bekanntgabe des Festivalprogramms im April 2008 festgelegt.

U20847 4 Abende ab 13.5.2008,
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 36,– €
Leitung: Markus Bothe

TRUST: Die Lagune träumt – Venedig

Die Theater-, Regie- und Schauspiel-Truppe TRUST macht sich wieder auf den Weg der Phantasie, Planung und schauspielerischen Gestaltung einer neuen Herausforderung.
Wir haben bereits das hr2-Projekt »Tom Sawyer« und den erfolgreichen konzertanten Theaterabend »Schottland mit allen Sinnen« zusammen mit der schottischen Folkband The Midden gestaltet – jetzt wollen wir zu neuen Ufern aufbrechen: »Die Lagune träumt; Venedig«, die Gestraltung hängt von der Gruppe und ihren Vorstellungen und Wünschen selbst ab. Vor oder hinter der Bühne gibt es jede Menge Spaß: jeder ist ein Teil der Kette, aus der am Ende ein erfolgreicher Auftritt mit viel Freude sowohl für die Teilnehmer als auch für die Zuschauer wird. Dabei helfen Schreibübungen, Konzentrationstraining, Sprach- und Schauspielübungen ebenso, wie der Wunsch sich selbst und die eigenen Ideen und Fähigkeiten über einen längeren Zeitraum in die Gemeinschaft einzubringen. Anfänger/innen sind herzlich willkommen!
Weitere Termine: 14.3./11. und 25.4., 13.6., 4.7. und 1.8.2008
www.web-of-trust.de

U20850 7 Abende ab 8.2.2008,
Fr, 19:00 – 22:15 Uhr
30,00 Ustd 62,– €
Leitung: Ute Mügge-Lauterbach M.A.

O-Töne: Vom Klang zum Ausdruck

Stimmbildung für Bühne und Alltag

Unsere Stimme ist mit dem gesamten Organismus verbunden. Dies bedeutet: Atmung, Stimme, Körper, Funktionsmuster der Muskulatur und Gedankenmuster, vegetatives und zentrales Nervensystem bedingen sich gegenseitig. Übungen aus der Stimmbildung, funktionalen Stimmentwicklung und Schauspielarbeit helfen uns, Klang und Wandlungsfähigkeit der Stimme zu fördern. Unsere Themen: Körperspannung, Klang, Volumen, Atem- und Sprechtechnik, Modulation, Selbstregulierung des Organismus, sprachliche Gestaltung und persönlicher Ausdruck, Verbesserung der stimmlichen Belastbarkeit, Umgang mit phobischen Einflüssen. Sie können im Verlauf des Kurses mit einem Text Ihrer Wahl arbeiten, der für Ihr Anliegen typisch ist. Bitte bringen Sie einen entsprechenden Text mit (ca. 20 Zeilen lang).
Lockere Trainingskleidung, warme Socken und eine Decke bitte mitbringen.

U20855 1 Samstag, 9.2.2008,
10:00 – 18:00 Uhr
10,00 Ustd 45,– €
Leitung: Susanne Schwarz

U20860 1 Samstag, 26.4.2008,
10:00 – 18:00 Uhr
10,00 Ustd 45,– €
Leitung: Susanne Schwarz

Theaterkurs: »Auf die Bretter, fertig, los!!!«

In diesem Kurs geht es um die Grundlagen des Theaterspielens, z.B. Stimm-, Atem-, Körper- und Bühnenpräsenzübungen und um verschiedene Methoden der Regie. Es wird ein Stück oder mehrere kleine Szenen inszeniert. Dabei kommt es auf die Inspirationen und die Kreativität der TeilnehmerInnen an. Wenn das Stück gelungen scheint, kommt es am Ende des Kurses zur Aufführung. Die TeilnehmerInnen können ihre Kreativität beim Theaterspielen einbringen. Schauspielerfahrene sind besonders willkommen. Außerdem ist mit den Proben für ein Stück eine regelmäßige Teilnahme erforderlich. Zu den Terminen kommt ein weiterer Probensamstag, der Termin wird im Kurs vereinbart.

U20870 10 Abende + 1 Samstag
ab 11.2.2008,
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
28,00 Ustd 85,– €
Leitung: Klaus Huhle

Shakespeare auf die Bühne!

Wochenendworkshop

Jedem dürfte Shakespeares »Ein Sommernachtstraum« bekannt sein, bei dem ein seltsames Wesen namens Puck Liebespaare mit Hilfe von Drogen in den Wahnsinn treibt. Wir beginnen zunächst mit einer kurzen theoretischen Einführung zu »Shakespeare und seine Zeit«. Auf der Grundlage eines Regiekonzepts wird eine ausgewählte Szene aus dem »Sommernachtstraum« mit Hilfe von Improvisationen (z.B. PartnerInnen-Impros etc.) erarbeitet. Dabei werden wichtige schauspieltechnische Grundlagen wie Bühnenpräsenz, emotionaler Ausdruck, PartnerInnen-Spiel u.a. vermittelt.

Bitte den »Sommernachtstraum« in der Übersetzung von Erich Fried lesen und zur ersten Unterrichtsstunde mitbringen sowie lockere Kleidung.

U20875 1 Wochenende
Fr, 15.2.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.2.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 17.2.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
22,00 Ustd 68,– €
Leitung: Alexander Bussmann

Improvisationstheater 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – Los!

Für Anfänger und bisherige Teilnehmer

Bernhard Mohr, subitotheater

Die genial einfache und junge Theaterform kennen lernen, sein eigenes kreatives Potenzial entdecken oder erweitern und im Dialog mit einem Partner Geschichten aus dem Stegreif erfinden. Dies sind drei der wichtigsten Punkte, die wir in diesem Kurs kennen lernen wollen. Mit schauspielerischen Übungen, die in erster Linie sehr viel Spaß machen, verbessern wir Auftreten, Ausstrahlung und Präsenz, wichtige Softskills in der heutigen Arbeitswelt.

Infos: www.subitotheater.de

U20910 8 Abende ab 7.2.2008,
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
11,00 Ustd 65,– €

U20920 8 Abende ab 17.4.2008,
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
11,00 Ustd 65,– €

U20930 8 Abende ab 7.2.2008,
Do, 20:15 – 21:45 Uhr
16,00 Ustd 70,– €

U20940 8 Abende ab 17.4.2008,
Do, 20:15 – 21:45 Uhr
16,00 Ustd 70,– €
Leitung: Bernhard Mohr
www.subitotheater.de

Improvisationstheater

Wochendworkshop
für Anfänger und Fortgeschrittene

Schauspielen heißt, in eine andere Rolle schlüpfen, und dabei manchmal nicht einmal zu ahnen was kommt. Für viele ist das das Schlimmste was sie sich vorstellen können. Für andere ist es die eigentliche Herausforderung des Lebens. Das freie Spiel des Improvisationstheaters gibt die Möglichkeit neue Rollen auszuprobieren, seine Grenzen zu erweitern und Erfahrungen zu sammeln – auf der Bühne oder fürs Leben lernen und dabei noch viel Spaß haben. Mitzubringen sind Lust auf Begegnungen einer besonderen Art und bequeme Kleidung.

Der Schauspieler Wolfgang Vielsack verbindet in diesem Workshop viele Elemente des klassischen Theaters mit denen des Improtheaters.

U20941 1 Wochenende
Sa, 9.2.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 10.2.2008, 10:00 – 13:00 Uhr
13,00 Ustd 55,– €
Ort: kuenstlerhaus43
Leitung: Wolfgang Vielsack

Inszenierte Literatur – Gedrucktes Theater

Viele der Stücke, die wir auf der Bühne sehen, haben eine eigenständige Bedeutung, eine Seinsweise auch außerhalb des Theaters. Es sind veröffentlichte, endgültig formulierte literarische Texte. Sie repräsentieren in der traditionellen Dreiteilung der Literatur neben Lyrik und Epik die »Dramatik«. Da die Literaturwissenschaft oft andere Betrachtungsweisen hat als Theaterwissenschaft bzw. Inszenierungspraxis, kann es vorkommen, dass sich der gleiche Text höchst unterschiedlich darstellt – je nach dem Deutungszusammenhang, in dem er sich befindet. Ein Perspektivenwechsel, der Erkenntnis und Erfahrung des Kunstwerks vertieft!

An den Abenden wird der literaturwissenschaftliche Hintergrund von Schauspielen aus dem Repertoire des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden erläutert.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Franz Grillparzer – Die Jüdin von Toledo
U20950V Mo, 14.1.2008, 19:30 – 21:30 Uhr

Georg Büchner: Lenz
U20960V Mo, 11.2.2008, 19:30 – 21:30 Uhr

Slawomir Mrozek: Tango
U20965V Mo, 10.3.2008, 19:30 – 21:30 Uhr

Kleist: Die Familie Schroffenstein
U20970V Mo, 14.4.2008, 19:30 – 21:30 Uhr

Gerhart Hauptmann: Vor Sonnenuntergang
U20975V Mo, 2.6.2008, 19:30 – 21:30 Uhr

Veranstalter: Kath. Erwachsenenbildung – Bildungswerk Wiesbaden in Kooperation mit Evang. Erwachsenenbildung, Volkshochschule, Akademie für Ältere und Theatergemeinde e.V.

Gebühr: jeweils 4,– € Abendkasse (für Mitglieder der Theatergemeinde kostenlos)

Ort: Roncalli-Haus, Friedrichstraße 26 – 28

Leitung: Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Malen und Zeichnen

Von der Zeichnung zur Malerei
Anfänger und Fortgeschrittene

»Die Zeichnung bringt uns in eine andere, tiefere und umfassendere Beziehung zum Gegenstand. … Zeichnen stillt den Hunger, die Sehnsucht nach einer aktiven, neugierigen, lebendigen Beziehung zu den Dingen, die wir sehen und verstehen wollen« (Robert Hughes).
Sie erlernen oder vertiefen die Skizziertechnik und die Grundlagen der klassischen Zeichnung bis hin zur spielerischen Abstraktion. Wir arbeiten mit verschiedenen Zeichengeräten und mit Aquarell- und/oder Acrylfarben auf Papier (am Anfang reichen wenige Farben). Schwerpunkte können individuell nach Wunsch gesetzt werden.
Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtsstunde. Bitte am ersten Abend mitbringen: Zeichenpapier DIN A2 und Bleistifte 2B, 6B, Schreibblock.

U21010 12 Abende ab 11.2.2008,
Mo, 17:45 – 19:40 Uhr
30,00 Ustd 85,– €
Leitung: Miriam Hartmann-Rösch
infos: www.miriam-roesch.de

Junge Malerei
Intensivwochenende

Malerische Auseinandersetzung mit uns selbst und der Umgebung, die für uns wesentlich ist. Unmittelbar wiedergeben, was uns zum Schaffen drängt: nach dieser Grundidee expressiver und surrealistischer Malerei wollen wir an diesem Wochenende arbeiten. Motive und Themen aus dem eigenen Erfahrungsfeld sind der Anlass, mit Farbe und Material »auf die Leinwand loszugehen«. Dabei setzen wir auch bestehende Regeln außer Kraft, um bewusst Situationen zu konstruieren, die zugleich Produkt und Werkzeug neuer Ausdrucksform sind. »Der Irrtum ist die herrlichste Fähigkeit des Menschen« (aus dem Manifest der Künstlergruppe Spur).
Bildbeispiele aus der Kunstgeschichte und der zeitgenössischen Kunst verdeutlichen die Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten.
Maltechnik nach individueller Vorliebe, z. B. Acryl auf Karton oder Leinwand.
Materialvorschläge und Tipps zur Motivauswahl bekommen Sie nach der Anmeldung zugeschickt.

U21015 1 Wochenende
Sa, 12.4.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 13.4.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 55,– €
Leitung: Miriam Hartmann-Rösch

Gegenständliches Zeichnen
Anfängerkurs

Zeichnen lernen, wenn Sie glauben, keinerlei Begabung zu haben, einen Neuanfang wagen wollen oder die Motivation durch Gleichgesinnte schätzen. Systematisch werden die zeichnerischen Grundlagen wie Linie, Schraffur, Plastizität, Form, Proportion, Perspektive und Komposition erarbeitet. Darüber hinaus bedeutet zeichnen lernen, die eigene Kreativität zu entdecken, bewusst sehen zu lernen, sich auf ungewöhnliche Wege einzulassen, Ruhe, Begeisterung, Spaß und endlos viele Skizzen zu produzieren. Einfache Übungen bis hin zu komplexen Darstellungen werden Ihre zeichnerischen Fähigkeiten verbessern.
Bitte am ersten Abend mitbringen: Zeichenpapier DIN A4, Bleistifte, Spitzer.

U21020 10 Abende ab 11.2.2008,
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
30,00 Ustd 85,– €
Leitung: Christine Kaiser

Gegenständliches Zeichnen und Grundlagen der klassischen Ölmalerei

Vermitteln und Vertiefen der Grundlagen des Zeichnens – vom offenen, spontanen Zeichnen bis zur realistischen, genauen Wiedergabe z.B. eines Stilllebens oder einer Landschaft. Aufgezeigt und auf Wunsch vertieft werden die klassische Kohletechnik, Zeichenmöglichkeiten als Mischtechnik, z.B. Farbstift und Deckfarben und ähnliche künstlerische Ausdrucksformen, ergänzt durch die Einführung in die klassische Ölmalerei.
Bitte am ersten Abend mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistifte (Faber Castell) HB und 6B, Knetgummi und Wischer.

U21030 15 Abende ab 27.2.2008,
Mi, 16:30 – 18:45 Uhr
45,00 Ustd 115,– €
Leitung: Michael Schubert

Zeichnen
Anfänger und Fortgeschrittene

Entwicklung verschiedener Themen nach zeichenspezifischen Gesichtspunkten – Anwendung bildnerischer Gesetzmäßigkeiten – Bildaufbau Kompositionslehre – Form – Inhalt – Bezug.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!

U21060 8 Vormittage ab 11.2.2008,
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr
32,00 Ustd 90,– €
Leitung: Karl-Heinrich Heimbach

Zeichnen wie die Profis 1
Anfänger und Fortgeschrittene

Zeichnen lernen heißt sehen lernen. Schritt für Schritt lernen wir das genaue Umsetzen von Gegenständen in eine Zeichnung, so dass es proportionstreu, realistisch und plastisch wirkt. Wir beginnen mit einfachen Übungen, die auch ein zeichnerischer Anfänger umsetzen kann. Individuell nach zeichnerischen Fähigkeiten werden die Übungen verfeinert bis zur zeichnerischen Perfektion.
Zum ersten Termin bitte nur vorhandenes Material mitbringen: Bleistift(e) und Block oder Papier (DIN A3 oder A2).

U21061 8 Nachmittage ab 15.2.2008,
Fr, 15:00 – 17:00 Uhr
22,00 Ustd 75,– €
Leitung: Axel Himburg

Zeichnen wie die Profis 2
Intensivkurs für einen kreativen, ausdrucksstarken Zeichenstil für Anfänger und Fortgeschrittene

Ziel ist es, einen originellen, individuellen Zeichenstil zu finden, zu erfahren, was alles Zeichnen sein kann. Experimentelles Freihandzeichnen; neben dem Beherrschen der Proportionen braucht eine gute Zeichnung einen stilistischen Ausdruck. Das wird in diesem Kurs erforscht. In lockeren experimentellen Übungen können die TeilnehmerInnen neue, eigene Wege der Darstellung ausprobieren und einen individuellen Zeichenstil entwickeln.

U21062 6 Nachmittage ab 9.5.2008,
Fr, 15:00 – 17:00 Uhr
16,00 Ustd 65,– €
Leitung: Axel Himburg

Vom schnellen Strich zum Aquarell
Anfänger und Fortgeschrittene

Von eigenen Skizzen ausgehend erarbeiten wir uns ein Motiv mit Bleistift, Tusche, Kohle und Farbe. Stationen auf dem Weg zum Aquarell sind: Linie, Schraffur; Kontraste sowie Komposition und Perspektive. Schwerpunkt: Stillleben und Interieur.
Zeichen- und Malutensilien bitte nach der 1. Sitzung besorgen. Zur ersten Stunde bitte mitbringen: DIN A3-Papier, Zeichenstifte. Unterricht auch am So, 16.3.2008, 9:00 – 14:00 Uhr

U21070 8 Vormittage ab 15.2.2008,
Fr, 9:30 – 11:45 Uhr
30,00 Ustd 75,– €
Leitung: Isanna von Perbandt

Zeichnen mal anders: Industriekultur in Wiesbaden

Industrie und Kunst sind längst nicht mehr zwei sich gegenüberstehende Welten. Es gibt viele Möglichkeiten Industrie darzustellen. Mit eigenen Augen die Industriekultur wahrnehmen und diese Eindrücke mit einem Pinsel oder Stift festhalten. Morbide und schön – ein Gegensatz? Nicht unbedingt! Die »Route der Industriekultur« weist auf rund 80 industrielle Baudenkmäler in Wiesbaden hin, die die Landeshauptstadt im 19. und 20. Jahrhundert geprägt haben. Dazu gehören beispielsweise der Hauptbahnhof, die Villa Clementine, die Wuth'sche Brauerei und die Nerobergbahn. Hier reiht sich auch der ehemalige Schlachthof unweit des Hauptbahnhofes mit ein. Das wird unser erstes Ziel sein. Neben verschiedenen Details rund um den Schlachthof haben wir dort auch die Möglichkeit den Wasserturm im Ganzen oder im Detail zu zeichnen oder zu malen.
Das 1. Treffen findet in der Villa Schnitzler statt, die weiteren Orte werden in der 1. Sitzung vereinbart.

U21090 5 Abende ab 19.5.2008,
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
15,00 Ustd 48,– €
Leitung: Antoinette LePère, Diplom-Designerin

Modezeichnen – leicht gemacht

für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieses Lehr- und Fachseminar mit Schritt für Schritt-Anleitungen und vielen zeichnerischen Beispielen, ist für diejenigen geeignet, die sich mit den Grundlagen des Modezeichnens vertraut machen und diese vertiefen wollen. Ziel: Sich auf das Wesentliche und Typische des Modezeichnens zu konzentrieren, die Proportionen erlernen und diese mit sicheren und ästhetischen Strichen und Farben umsetzen.
Dieser Kurs ist auch für Jugendliche ab 15 Jahren geeignet.
Bitte mitbringen: Layoutheft DIN A4, Bleistift 7 oder 8B, Schwan Stabilo Carbothello Schwarz, Edding 1255 Calligraphy pen 2.0, vorhandene Pastellstifte (fehlende kann man im Kurs erhalten).

U21092 2 Samstage, ab 9.2.2008,
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 65,– €
Leitung: Nesrin Schlempp-Ülker

Einführung in das Comic- und Trickfilmzeichnen

Wochenendeinführungskurs ab 13 Jahren und für erwachsene Comic-Freaks

Einführung in die verschiedenen Arbeitsbereiche des Comic- und Trickfilmzeichnens – Erarbeiten eines eigenen Comics: Figurenentwurf – Bewegungszeichnen – Entwicklung der Geschichte – Umsetzung in ein Storyboard – Texten – Kolorieren.
Bitte mitbringen:Transparentpapier (»Butterbrotpapier«), dünnes weißes Papier DIN A3 und A4, weiche und harte Blei- oder TK-Stifte, dünne schwarze Filzstifte, Farbstifte.

U21140 1 Wochenende
Fr, 18.4.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.4.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 20.4.2008, 10:00 – 15:00 Uhr
20,00 Ustd 60,– €
Leitung: Petra Kaster

Einführung in die vergnügliche Kunst des Karikierens

Wichtige Grundlage für jede Karikatur ist der sichere Blick für die charakteristischen Merkmale einer Person. In diesem Kurs schulen wir unsere Wahrnehmung und lernen, das Gesehene vereinfacht und prägnant zeichnerisch umzusetzen. Sie werden durch individuelle Beratung spielerisch zu humorvollen Zeichnungen angeregt.
Bitte mitbringen: Butterbrotpapier, Zeichenpapier DIN A3/DIN A2, weiche und harte Bleistifte, Zeichenkohle, Tusche, Feder, Pinsel, (Knet-) Radiergummi.

U21150 1 Wochenende
Fr, 18.1.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.1.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 20.1.2008, 10:00 – 15:00 Uhr
20,00 Ustd 60,– €
Leitung: Petra Kaster

Malen und Zeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene

»Der erste Strich ist der schwierigste!« In diesem Kurs sollen das Selbstvertrauen gestärkt, das richtige Sehen geschult und ein harmonisches Farbempfinden trainiert werden. Grundbegriffe der Farbenlehre und des Zeichnens werden erörtert und je nach Technik (Bleistift, Kohle, Buntstift, Acryl, Pastellkreide, Ölkreide, Aquarell) angewandt. Ziel ist das kreative, persönliche Umsetzen von Stillleben, Landschaft, Architektur und Lebewesen.
Materialkosten von € 25,– sind an die Kursleiterin zu zahlen.

U21190 9 Abende ab 29.1.2008,
Di, 17:30 – 19:45 Uhr
27,00 Ustd 75,– €
Leitung: Eva Raabe-Lindenblatt

U21200 9 Abende ab 15.4.2008,
Di, 17:30 – 19:45 Uhr
27,00 Ustd 75,– €
Leitung: Eva Raabe-Lindenblatt

Schufa

Die Kunst des Schönschreibens
Chinesische Kalligraphie

Wochenendkurs für Anfänger
Wir laden Sie sein zu einer kleinen Kulturkostprobe Chinas! Erlernen Sie, wie Sie mit Geist und Seele, schöne Schriften mit Tusche und Pinsel auf Reispapier schreiben. Fragen wie: Wie halte ich den Pinsel? Wie bringe ich die Schrift in ihre Balance? oder: Wie habe ich jeden Strich zu setzen? werden hier beantwortet. Pinsel werden zur Verfügung gestellt.
Tusche und Reispapier erhalten Sie für 5,– € von der Kursleiterin. Preis incl. chinesischem Mittagsimbiss und Tee.

U21211 1 Samstag,
12.4.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
8,00 Ustd 45,– €
Leitung: Koon Wah Wong, Thu Nga Pham

Dozentenportrait Claudia Stöber

Caudia Stöber, Dipl. Designerin und freie Künstlerin, Jahrgang 1962, 3-fache Mutter, arbeitet seit 20 Jahren als Freiberuflerin im Bereich Illustration, Malerei, künstlerische Erwachsenenbildung sowie Kunstpädagogik. Nach ihrem Studium an der FH Wiesbaden studierte sie einige Semester Malerei an der Uni Mainz und absolvierte eine Zusatzausbildung im Ausdrucksmalen. Diverse Ausstellungstätigkeiten. Neben Auftragsarbeiten für Verlage, Werbeagenturen, Film und Fernsehen liebt sie das Reisen. Auf zahlreichen Studienreisen durchlief sie eine Schule des Sehens, nach und nach wandelte sich ihre künstlerische Tätigkeit vom Skizzieren und Aquarellieren vor Ort hin zur abstrakten Malerei. Ihre Themen sind bevorzugt das Zusammenspiel der kleinen Dinge im großen Ganzen: Mikrokosmos – Makrokosmos. Die Liebe zur Natur, zur Malerei sowie die Freude an der Arbeit mit Menschen verbindet sie in ihrer Lehrtätigkeit mit großen und kleinen Interessierten, die sie über das »Erlebnis Kunst« ein Stück näher Richtung Herz- und Seelen-Ausdruck bringt. In ihren Kursen ermutigt sie die Teilnehmer zu Spaß und Experimentierfreudigkeit neben der die fachlichen Tipps nie zu kurz kommen.

Anzeige
Pinsel
Kreiden
Papiere
Zeichenbedarf
Bastelmaterial
Künstlerzubehör
Staffeleien u. Keilrahmen
Farben von Schmincke u. Artcolor
Vowinckel
BASTLERBEDARF
ZUM SELBERMACHEN GMBH
65185 Wiesbaden
Dotzheimer Str. 20
Telefon (0611) 37 19 38
http://www.vowinckel.de

Farbenlehre – einmal anders

Wochenendworkshop
für Anfänger und Fortgeschrittene

Geraten Sie auch immer wieder an dieselben Töne? Kommen Sie gar nicht erst auf die Idee zu mischen? Was Sie schon immer einmal über leuchttürkis, gammelrosa, schimmelgrün, senfgelb etc. wissen wollten – hier in diesem Workshop sind Sie richtig. Auf lebendige Art und Weise experimentieren wir rund um die Farbenlehre und lernen, wie ungemein wichtig Mischfarben (gebrochene Farben) für die Gesamtheit eines Bildes sind. In Farbreihen und vorwiegend abstrakten Bildern erarbeiten wir Farbkontraste und Farbqualitäten und stellen fest: Farben kommen auf unterschiedliche Art daher: laut oder leise, aufwühlend oder beruhigend… Die Kunst liegt im Zusammenspiel der Klänge.
Bitte mitbringen: Farben aller Art (Aquarell, Tempera oder Acryl), Pinsel, festes weißes Papier 30 x 40 cm, auch 5 Bogen á 50 x 70 cm, Mischteller, Palette, altes Tablett. Materialrückfragen: Tel. (0 61 28) 4 81 57, Claudia Stöber. Material kann auch bei der Kursleiterin erstanden werden.

U21215 1 Wochenende
Sa, 15.3.2008, 9:30 – 15:30 Uhr
So, 16.3.2008, 9:30 – 15:30 Uhr
16,00 Ustd 58,– €
Leitung: Claudia Stöber, Kommunikationsdesignerin

Freies Malen

Workshop für Eltern, Kinder ab 10 Jahren und Jugendliche

Spaß am Malen und mal wieder gemeinsam etwas tun stehen hier neben zahlreichen Experimenten zum Thema Farbe und Malerei im Vordergrund. Jeder kann seinem Wissensstand entsprechend etwas lernen, neue Dinge ausprobieren oder mit Hilfe endlich sein eigenes Wunschbild malen. Fotovorlagen können mitgebracht werden. Sie erhalten individuelle Hilfe und zahlreiche Anregungen, was die Motivwahl angeht. Ein bisschen Farbenlehre ist auch dabei.
Bitte mitbringen: Malkleidung, Pappteller oder Palette, Küchenrolle, alte Zeitung. Materialkosten für den Tag: ca. € 5,– Farbe, 50 Cent pro Bogen Papier. Leinwände (falls gewünscht bitte selbst mitbringen oder vorab anrufen.
Info: Tel. (0 61 28) 4 81 57 Claudia Stöber.

U21216 1 Samstag,
3.5.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 58,– €
Leitung: Claudia Stöber, Kommunikationsdesignerin

Aktzeichnen

Intensivwochenende
für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach einer kurzen Einführung in die Anatomie lockern wir uns zunächst mit Schnellskizzen und zeichnen uns warm. Bewegungsstudien und blind zeichnen helfen das »Bewusste Sehen« zu schulen und machen uns fit, auch für längere Stellungen. Das intensive Seh- und Zeichentraining führt zu sehr guten Ergebnissen.
Bitte mitbringen: Viel Papier (Mindestformat DIN A2 oder auf Rolle) sowie persönlich bevorzugtes Zeichenmaterial.

U21219 1 Wochenende
Sa, 1.3.2008, 9:30 – 16:30 Uhr
So, 2.3.2008, 9:30 – 16:30 Uhr
18,00 Ustd 89,– €
Leitung: Veronika Fass

Aktzeichnen: Figürliches Zeichnen nach dem Modell

Anfänger und Fortgeschrittene

Diese Zeichenkurse richten sich sowohl an TeilnehmerInnen die ein künstlerisches Studium beabsichtigen als auch an Hobby-KünstlerInnen, Anfänger und Fortgeschrittene. Ziel der Kurse ist, zu lernen, die Proportionen richtig zu erfassen, und die Entwicklung eines guten zeichnerischen Stils. Hierzu ergänzen spielerische und experimentelle Zeichenübungen die eigentlichen Aktskizzen. Viele kurze Skizzen und häufige Bildbesprechungen und Korrekturen kommen sowohl einer akademischen Aktdarstellung als auch dem künstlerischen Ausdruck zugute.
Bitte mitbringen: Zeichenpapier DIN A2, Bleistift 7B, 1 Holzstab (40 cm lang, ca. 1 cm Durchmesser). Alles weitere wird am ersten Abend besprochen.

U21220 8 Abende ab 15.2.2008,
Fr, 17:00 – 19:00 Uhr
21,00 Ustd 92,– €
Leitung: Axel Himburg

U21230 8 Abende ab 15.2.2008,
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
21,00 Ustd 92,– €
Leitung: Axel Himburg

Mappenberatung & Workshop

Dieser Workshop richtet sich an Studienbewerber im Bereich Kunst und Design. Man arbeitet an einer Mappe, will eine Aufnahmeprüfung bestehen. Manch einer ist begabt, hat aber keine Ahnung, auf was es ankommt, kann die eigenen Arbeiten nicht einschätzen. Dieser Kurs bietet eine Orientierung. Wir besprechen bereits vorhandene Arbeiten der Teilnehmer, geben individuelle Tipps. An Beispielen erfolgreicher Mappen wird das Niveau verdeutlicht, welches in Begabtenprüfungen gefordert wird. Wir sprechen über die Entwicklung eines individuellen Mappenkonzepts; Informationen und Tipps zu Mappen und Prüfungen werden ergänzt durch praktische Übungen in verschiedenen Darstellungstechniken (z.B. Zeichnen, Farbe).
Donnerstag, 28.02.2008: 20 – 22 Uhr;
Sa/So, 1./2. März 2008: 10:00 – 18:30 Uhr
Bitte mitbringen: Bereits vorhandene Arbeiten, viel Skizzenpapier DIN A3, Bleistifte 2B und 6B.

U21240 1 Donnerstagabend + 1 Wochenende
28.2.2008, 20:00 – 22:00 Uhr;
1.3.2008, 10:00 – 18:30 Uhr;
2.3.2008, 10:00 – 18:30 Uhr
25,00 Ustd 95,– €
Leitung: Axel Himburg

Das Porträt

Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Porträt nach der Natur zu erfassen, seine Anatomie und die sich daraus ableitenden Proportionen zu erkennen, das Gesehene mit den verschiedenen Techniken in eine Zeichnung oder ein Bild umzusetzen, ist die Zielsetzung des Kurses. Die Figur wird mit einbezogen. Die Möglichkeiten der verschiedenen Techniken wie Bleistift, Kohle, Aquarell, Pastell, Acryl können erprobt und vertieft werden.
Anfänger bitte mitbringen: 2 oder 3 weiche Bleistifte, Zeichenpapier DIN A3 oder DIN A2, Knetgummi.

U21270 13 Vormittage ab 11.2.2008,
Mo, 9:30 – 11:45 Uhr
39,00 Ustd 115,– €
Leitung: Doris Piéla

U21280 8 Abende ab 13.2.2008,
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
24,00 Ustd 82,– €
Leitung: Doris Piéla

Aquarellmalerei

für Fortgeschrittene

Wir setzen Farbe als emotionales Element ein und suchen anhand von Stillleben, Landschaften, etc. nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Zum ersten Tag bitte Papier DIN A4, Bleistift, Pinsel, vorhandene Aquarellfarben, Aquarellpapier mitbringen.

U21320 15 Vormittage ab 13.2.2008,
Mi, 9:15 – 11:30 Uhr
45,00 Ustd 115,– €
Leitung: Christine Kaiser

Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Entwicklung eines Themas – Kompositionsskizze – Einzel- und Gruppenbesprechung der Entwürfe – Gesetzmäßigkeiten beim Bildaufbau von Stillleben, Porträt, Landschaft etc. – Übertragung des Themas in verschiedene Techniken und Ausdrucksformen.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!

U21340 8 Vormittage ab 28.1.2008,
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr
32,00 Ustd 90,– €
Leitung: Karl-Heinrich Heimbach

U21350 12 Abende ab14.2.2008,
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
32,00 Ustd 90,– €
Ort: HKS
Leitung: Karl-Heinrich Heimbach

Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Allgemeine Einführung in die Technik der Aquarellmalerei – Umgang mit den Materialien Farbe, Papier, Pinsel – Erläuterung von Kompositions- und Farbenlehre anhand einfacher Beispiele – Erarbeitung von Kompositionsskizzen – Darstellung einfacher Objekte – Malen nach der Natur und nach Bildvorlagen (Stillleben und Landschaften) – Besprechung von Arbeitsergebnissen. Durch systematisches Arbeiten an verschiedenen Themen wird der Zugang zu den vielseitigen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei angestrebt. Ziel ist, gegenstandsnahe Entwürfe zu vereinfachen und malerisch umzusetzen, um schrittweise zur eigenen freien Malerei zu gelangen.

In der ersten Unterrichtsstunde findet eine ausführliche Materialbesprechung statt. Bereits vorhandene Malutensilien bitte mitbringen.

U21360 10 Vormittage ab 21.2.2008,
Do, 9:30 – 11:30 Uhr
26,00 Ustd 78,– €
Leitung: Helmut Lippert

U21370 10 Abende ab 21.2.2008,
Do, 17:30 – 19:30 Uhr
26,00 Ustd 78,– €
Leitung: Helmut Lippert

Von der gegenständlichen bis zur abstrakten Malerei in Aquarell und Acryl

Die Verbindung zwischen der Welt der Gegenstände und des abstrakten Denkens bereitet manch fortgeschrittenem Teilnehmer viele Probleme. Mit Hilfe konkreter Aufgaben werden wir gemeinsam den Weg von der Darstellung realer Gegenstände zur Erschaffung derer Symbole auf der Oberfläche des Papiers gehen. Vermittelt werden die technischen Möglichkeiten, dreidimensionale/plastische Wirkung im Bild zu erzielen. Voraussetzung für diesen Kurs: Grundkenntnisse im Zeichnen.

In der ersten Unterrichtsstunde findet eine ausführliche Materialbesprechung statt. Bereits vorhandene Malutensilien bitte mitbringen.

U21390 10 Abende ab 21.2.2008,
Do, 19:45 – 21:45 Uhr
27,00 Ustd 95,– €
Leitung: Nona Gabrielyan

Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Das Aquarell und die verschiedenen Techniken. An zehn Vormittagen (mittwochs) tauchen wir gemeinsam ein, um »farbenfroh« der »Sache« auf den Grund zu gehen.

Bitte nur vorhandene Materialien mitbringen. Für Anfänger werden Pinsel, Farbe und Papier gegen ein geringes Entgelt zur Verfügung gestellt.

U21400 10 Vormittage ab 23.1.2008,
Mi, 9:30 – 12:00 Uhr
35,00 Ustd 90,– €
Leitung: Erika Fiedler

Aktmalen

Zielgruppe: Einsteiger (und Fortgeschrittene),
Voraussetzung: Aktzeichenkurs

Hauptbestandteil des Kurses ist die malerische Auseinandersetzung mit der menschlichen Gestalt unter Einbeziehung des Umgebungsraumes. Die direkte Arbeit mit dem Modell ermöglicht eine lebendige Interaktion von Maler und Modell. Anatomie des menschlichen Körpers. Körper und Raum. Ausschnittwahl und Komposition. Farbanalyse, Farbauswahl und Farbauftrag, Licht- und Schattenfarbe. Das Malen nach längeren Posen (ca. 45 Minuten) soll den Teilnehmenden genügend Zeit geben, sich auf das Motiv einzustellen. Nach und nach sollen sie dazu angeregt werden, die Posen selbst auszusuchen. Beispiele aus der Kunstgeschichte mögen hierbei hilfreich sein. Außerdem soll besonders die Möglichkeit der Acrylmalerei erfahren bzw. vertieft werden. Ziel des Kurses ist neben dem Erfassen der menschlichen Gestalt in Form und Farbe vor allem ihre Umsetzung im Bild.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistift, Lineal, vorhandene Malmaterialien; es entstehen zusätzliche Materialkosten.

U21450 9 Abende ab 23.4.2008,
Mi, 17:15 – 19:15 Uhr
24,00 Ustd 108,– €
Leitung: Heike Negenborn

U21460 9 Abende ab 23.4.2008,
Mi, 19:15 – 21:15 Uhr
24,00 Ustd 108,– €
Leitung: Heike Negenborn

Von der Palette zum Bild

Ein Intensivkurs in Acrylmalerei für Einsteiger und Geübte

In diesem Seminar wollen wir uns vor allem mit dem Aspekt der Farbgebung im Bild beschäftigen. Hierzu werden wir gemeinsam verschiedene Farbpaletten (u.a. auch die von namhaften Künstlern) entschlüsseln und ermischen, um sie anschließend im eigenen Bild auszuprobieren. Als Motive sollen uns Stilllebenelemente dienen, die auf die jeweiligen Farbklänge abgestimmt werden. Gleichzeitig wollen wir die vielfältigen Möglichkeiten der Acrylmalerei vom pastosen bis zum lasierenden Farbauftrag kennen lernen bzw. ausbauen. Strategien zur praktischen Umsetzung werden sowohl in individuellen, als auch in Gruppengesprächen erarbeitet. Ziel des Kurses ist die Entwicklung eines malerischen Farbbewusstseins.

Sie erhalten bei Anmeldung eine Materialliste.

U21461 1 Wochenende
Sa, 26.4.2008, 10:30 – 18:00 Uhr
So, 27.4.2008, 10:30 – 18:00 Uhr
20,00 Ustd 65,– €
Leitung: Heike Negenborn

Kreativitätstraining

Sie lernen Techniken und Mittel kennen, mit denen Sie kreative Lösungen im beruflichen und privaten Bereich finden. Egal ob Sie einen künstlerischen oder sonstigen Beruf ausüben, Sie können diesen Workshop nutzen, um Ihre Kreativität verstärkt freizusetzen. Die verschiedenen Themenstellungen werden praktisch umgesetzt – verbal, bildnerisch, konstruktiv, schreibend. Sie dienen der Übung »sich eine Sache anders als gewohnt vorzustellen«. Die Moderation zielt darauf ab, dass Sie Vergnügen an dem Wechselspiel von Verstand und Intuition haben – der Verbindung von Kunst und rationalem Vorgehen. Ergebnis des Workshops soll sein, dass Sie auf kompakte Weise Techniken zur Steigerung Ihrer Wahrnehmung und Ihrer Beweglichkeit kennen lernen, mit denen Sie sich spielerisch und effektiv mit Aufgaben auseinander setzen und dass Sie die Vorzüge der Verbildlichung von Ideen erfahren.

U21480 1 Samstag,
15.3.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
7,00 Ustd 32,– €
Leitung: Angelika Dautzenberg
weitere Informationen unter
www.dautzenbergkunst.de

Ölmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Die Ölmalerei bietet die vielseitigsten Möglichkeiten zur Gestaltung. Prima-, Lasur- oder Spachteltechnik. Vorbereitung des Malgrundes. Techniken der Vorzeichnung. Aus theoretischen Erkenntnissen zur Malpraxis zu gelangen und umgekehrt ist das Ziel des Kurses. Von der Idee bis zum eigenständigen Ölbild. Erlernen eines soliden Bildbaus, Kontrast und Harmonie, Komposition und Raumwirkung, Mischen von Farbe, Pinsel- oder Spachtelführung, Malstile.

Kein Unterricht am 13.5.2008.

Benötigtes »Startset« wird in der ersten Unterrichtsstunde besprochen.

U21500 12 Abende ab 19.2.2008,
Di, 19:30 – 21:45 Uhr
36,00 Ustd 92,– €
Leitung: Doris Happel

Malerei nach eigenen Fotos in Acryl und Öl

Anfänger und Fortgeschrittene

Wir nutzen die Fotografie als zeitgenössisches Medium, um zu eigenen Motiven mit persönlichem Bezug in individueller Ausführung zu gelangen. Ob Sie eine schöne Erinnerung an eine Reise festhalten wollen, liebe Menschen oder einfach einen zufälligen Schnappschuss oder ein interessantes Motiv: aus einem festgehaltenen Augenblick entstehen Bilder mit tieferem Sinn. Sie erlernen oder vertiefen die nötigen Kenntnisse: Motiv- und Themenwahl, Vorbereitung des Malgrundes, Motivübertragung. Möglichkeiten der Umsetzung vom klassischen Bildaufbau bis hin zur expressiven Malerei in Öl oder Acryl.

Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtsstunde.

U21510 12 Abende, ab 11.2.2008,
Mo, 19:45 – 21:45 Uhr
32,00 Ustd 95,– €
Leitung: Miriam Hartmann-Rösch

Ölmalerei
Anfänger und bisherige TeilnehmerInnen
Grundlagen der klassischen Ölmalerei in schritt- und stufenweisem Aufbau. Vermittelt werden alle handwerklichen Möglichkeiten: Malgründe, Bildaufbau, Farblehre, Komposition, Mischtechniken. Vor allem aber das »Sehen lernen«. Die Grundlagen des Zeichnens werden in diesem Kurs nur angerissen. – Geplant ist auch ein Museumsbesuch an einem Samstag in Frankfurt (Städel) oder Mainz (Landesmuseum).
Am ersten Abend bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, weichen Bleistift 4B oder 6B (Faber-Castell), Knetgummi und Spitzer.
U21520 15 Abende, ab 27.2.2008,
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
45,00 Ustd 115,– €
Leitung: Michael Schubert

Das Kopieren als Einstieg in die klassische Ölmalerei
Wochenendkurs:
Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Stufenweiser Einstieg in die klassische Ölmalerei – Einführung in die Farbenlehre – Komposition, Maltechnik, Bildaufbau, Untermalung. Drei Kopierthemen werden vorgegeben, z. B. Emil Nolde, Georg Flegel, G. Morandi usw., mit kurzer Einführung in deren Leben und Wirken.
Der erste Termin dient der Vorbesprechung.
U21530 7.3.2008, 18:00 – 20:00 Uhr
+ 1 Wochenende
15.3.2008, 9:00 – 16:00 Uhr;
16.3.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
21,00 Ustd 60,– €
Leitung: Michael Schubert

Ölmalerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Dies Angebot richtet sich an alle, die im Wesen der Ölmalerei ein vielseitiges Ausdrucksmittel sehen, bzw. entdecken wollen. Die Einführung in die Grundlagen und Perspektiven der Ölmalerei sowie in Farbtheorie, Farbwirkung und die verschiedenen Maltechniken (z.B. Prima-, Schichten- und Lasurmalerei) und die Stilkunde sollen letztlich einer eigenen Stilbildung dienen. Dazu gehören auch Materialkunde und Materialbehandlung.
U21540 12 Vormittage ab 12.2.2008,
Di, 9:30 – 11:45 Uhr
36,00 Ustd 105,– €
Leitung: Gudo Knabjohann

Acrylmalerei
Einstieg und Perspektiven
Acrylfarben bieten eine Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten. Da mit Wasser verdünnbar, tragen sie Anwendungsaspekte der Aquarell- und Temperamalerei in sich und können auch pastos oder gespachtelt eingesetzt werden. Ihr relativ unproblematischer Auftrag auf unterschiedlichen Materialien macht sie zusätzlich attraktiv. Gründliche Einführung in diese Maltechnik und ihre Anwendungsbereiche.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste!
U21560 15 Nachmittage ab 12.2.2008,
Di, 14:00 – 16:15 Uhr
45,00 Ustd 125,– €
Leitung: Gudo Knabjohann
U21561 4 Samstage
ab 12.1.2008, 9:00 – 13:00 Uhr
21,00 Ustd 65,– €
Leitung: Gudo Knabjohann

Pastellmalerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Das Malen mit Pastellkreiden ermöglicht vielfältige Ausdrucksformen von der skizzenhaften Darstellung bis hin zu intensiv ausgearbeiteten Bildern hoher Farbbrillanz. Einfache Farbübungen, Techniken der Pastellmalerei, Arbeiten nach Bildvorlagen bis hin zu Stillleben mit verschiedenen Themen.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Pastellmalerei bitte mitbringen.
U21580 15 Nachmittage ab 11.2.2008,
Mo, 15:30 – 17:45 Uhr
45,00 Ustd 115,– €
Leitung: Christine Kaiser

Freie Malerei
Anfänger und bisherige Teilnehmer
Der Kurs setzt die freie Entscheidung, ob man in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik malt, an den Anfang, wobei die Kursleiterin mit Rat und Tat zur Seite steht. Auch welche Methode man wählt (realistisch, abstrakt oder experimentell), ist freigestellt, so dass der Kurs eine spannende Vielfalt bietet. Aus der Praxis heraus werden Fragen zu Farbmischungen, Bildbau, Malweise, Pinselführung und vieles mehr thematisiert. Anfänger beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, ohne die es nicht geht. Fortgeschrittene setzen ihr eigenes Bildthema fort. Jeder bringt zur ersten Besprechung Motive mit. Das können z. B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen sein, die man interpretieren möchte. Wenn man nichts findet, bedient man sich aus der Mappe der Kursleiterin.
Materialbesprechung: Eine Einkaufsliste wird passend zu den Motiven in der ersten Veranstaltung besprochen.
U21600 12 Abende ab 15.2.2008,
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
48,00 Ustd 143,– €
Leitung: Doris Happel

Jour fixe zur Kunst und Kunstgeschichte
Arbeitsgemeinschaft zur Kunsttherorie und Begutachtung ihrer Werke
Kenntnisse der bildnerischen Mittel (Farbe, Form, Raum usw.) und der künstlerischen Methode sind das A und O für den tieferen Einstieg in das Verständnis von Kunst. Hinzu kommt das Wissen zur Kunstgeschichte (natürlich in Hinblick auf die eigene Praxis). Schließlich sind Kenntnisse der zeitgenössischen Szene unabdingbar. Dies sind die Schwerpunkte der Veranstaltung. Ziel ist der Aufbau einer eigenen »künstlerischen Standfläche«. Vorausgesetzt wird die Bereitschaft zur engagierten Mitarbeit. Wir lesen gemeinsam Fachliteratur, erarbeiten ein Forum zur zeitgenössischen Kunst. Im Aktiv »Malerei der Gegenwart« tragen wir Wissenswertes zu individuellen Positionen heutiger Malerei zusammen. Daneben werden eigene Werke mitgebracht, die wir eingehend besprechen und diskutieren. Termine: 15.3., 26.4., 24.5., 14.6., 22.11. und 13.12.2008
U21620 6 Samstage,
jeweils 10:00 – 12:30 Uhr
20,00 Ustd 160,– €
Leitung: Doris Happel

Malen am Vormittag
Anfänger und Fortgeschrittene
Ihre Freude am Malen soll in diesem Kurs durch gestalterisches Grundwissen ergänzt werden. Landschaft, Figur, Stillleben (nach Bildvorlagen) können ebenso Thema sein wie Abstraktionen und Experimente. Die Technik kann frei gewählt werden (Acryl, Öl, Aquarell, Gouache oder Pastell), wobei auch Mischtechniken möglich sind. Anfänger werden behutsam mit der gewünschten Technik vertraut gemacht. Die Korrektur erfolgt individuell im Einzelgespräch.
Materialbesprechung am ersten Kurstag.
U21625 12 Vormittage ab 15.2.2008,
Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
48,00 Ustd 136,– €
Leitung: Doris Happel

- **Beachten Sie bitte auch die Kreativreisen von Doris Happel**
  »Ostseebrisen zwischen Haff und Meer« (Baltikum) und »Kalispera Hellas !« (Chalkidike). Nähere Informationen siehe Seite 42 oder in den Sonderprospekten.

Kalligraphie und Schriftkunst

Die Beschäftigung mit Kalligraphie, Schriftgestaltung und Schriftkunst ist eine Besinnung auf unsere kreativen Fähigkeiten. Das ästhetische Schreiben ist ein Erlebnis mit oft meditativem Charakter. In unserem Workshop erfahren Sie zunächst Einblick in die wichtigsten »Hand«-Schriften, also Schriftgestaltungen, die mit der Hand ausgeführt werden. Durch Kombination mit künstlerischen Ausdrucksverfahren (z.B. Schmuckkalligraphie und Ornamentik) erschließen wir uns eine Fülle praktischer Anwendungen. Es können Einladungskarten, Geschenkanhänger, Schriftbilder und vieles mehr entstehen. Fortgeschrittene erhalten wie immer die Möglichkeit, neue Schriften kennen zu lernen und ihre Kenntnisse zu vertiefen. Neueinsteiger werden behutsam mit dem Thema vertraut gemacht. Ein Blick in die Geschichte der Kalligraphie anhand von Dias rundet den Workshop sinnvoll ab.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

U21650 1 Wochenende
Sa, 26.1.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 27.1.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
20,00 Ustd
Leitung: Doris Happel

Keilrahmenbilder mit Pinsel und Spachtel

Wochenend-Workshop
für Anfänger und Fortgeschrittene

Keilrahmenbilder – also Malerei auf Leinwand und Holzrahmen – haben gegenüber Papierarbeiten den Vorteil, dass man sie sofort wirkungsvoll präsentieren kann. Es bedarf noch nicht einmal eines äußeren Rahmens, damit sie Eindruck hinterlassen. Auf Keilrahmen, die fertig grundiert und preiswert im Handel sind, lassen sich viele Maltechniken realisieren: traditionell-handwerklich mit Pinsel und Farbe, experimentell mit Spachtel und Malmesser; wenn man möchte auch erweitert mit Sand und anderen Materialien (z. B. Collagen). Aber nur Ideen zu haben, reicht nicht. Man muss auch die handwerkliche Umsetzung beherrschen. Der Workshop vermittelt viele Möglichkeiten, wie es gemacht wird. In einer Vorbesprechung erhalten Sie zunächst Hinweise zur Vorgehensweise und zu den Materialien, sodann praktische Anregungen und Motivvorschläge.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Der erste Termin dient der Vorbesprechung.

U21660 1 Wochenende
Do, 24.4.2008, 18:30 – 20:45 Uhr
Sa, 3.5.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 4.5.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
24,00 Ustd 78,– €
Leitung: Doris Happel

Künstlerisches Gestalten

Moderne Druckgraphik

Anfänger und Fortgeschrittene (Kleingruppe)

Verschiedene Drucktechniken werden erarbeitet und umgesetzt. Es können je nach individuellem Wunsch die unterschiedlichen Materialien Pappe, Holz, Linoleum usw. eingesetzt werden. Dabei können die Drucke auf großen Formaten (bis 100 x 70 cm) realisiert und themenbezogene (und individuell frei wählbaren) Serien erarbeitet werden. Mischtechniken (wie z.B. Acryl, Druckfarben, Pastellfarben usw.) werden ebenfalls vorgestellt und vermittelt. Die Korrektur erfolgt individuell im Einzelgespräch. Materialbedarf wird in der Vorbesprechung geklärt.
Materialkosten je nach Verbrauch ca. 5,– € für Farbe und Papier direkt an die Kursleiterin. Weiteres Werkzeug wird im Kurs gestellt. Vorhandenes Material wie Papier, Öl- oder Acrylfarbe nach Präferenz, Terpentin und andere Lösungsmittel, Spachtel und kleine Walzen sowie Lappen bitte mitbringen.

U21710 1 Wochenende
Sa, 26.4.2008, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 27.4.2008, 10:00 – 13:00 Uhr
8,00 Ustd 55,– €
Ltg.: Sylke Nickel, Dipl.-Designerin

Arbeiten mit Metall

Einführung in verschiedene Techniken der Metallbearbeitung: Schweißen, Flexen, Sägen, Biegen, Schleifen. Mit diesen Kenntnissen entstehen dann unter Anleitung eigene Formen und Figuren, die eine Schwere des Metalls mit Blechen und Schrottteilen oder eine Leichtigkeit des Metalls mit Drähten und Kleinteilen ausdrücken können. Wenn möglich, bitte Schrottteile und Metallreste mitbringen.
Zusätzliche Materialkosten: € 15,–.

U22030 1 Wochenende
Fr, 7.3.2008, 15:00 – 19:00 Uhr
Sa, 8.3.2008, 11:00 – 17:00 Uhr
13,00 Ustd 78,– €
Ort: BauHof Biebrich, Teplitzstr. 17
(Eingang Andreasstraße)
Leitung: Rüdiger Steiner

Reliefbilder aus Metall, Stein oder Holz

Kompositionen mit plastischen Elementen und einfache handwerkliche Techniken für die Reliefgestaltung werden als Grundwissen vermittelt und sollen Impulse geben mit Metall, Holz oder Stein zu experimentieren. Die Sprache und die Verbindung der Materialien bietet eine Fülle an Möglichkeiten und Bildgeschichten.
Bitte Arbeitskleidung aus Baumwolle (!) und wenn vorhanden, eigene Materialien nach persönlichem Geschmack und Werkvorhaben mitbringen. Zusätzliche Materialkosten: € 15,–.

U22040 5 Abende ab 11.2.2008,
Mo, 17:30 – 20:30 Uhr
20,00 Ustd 88,– €
Ort: BauHof Biebrich, Teplitzstr. 17
(Eingang Andreasstraße)
Leitung: Rüdiger Steiner

Die Sinnlichkeit des Holzes

Holz ist einer der ältesten Werkstoffe unserer Kultur. Im Seminar werden die Charakteristika der unterschiedlichen Bäume und Hölzer sinnlich erfahrbar gemacht. Beim Arbeiten mit Säge, Feile, Hobel und Stemmeisen entdecken wir die Eigenschaften des Holzes. Dabei werden erste handwerkliche Grundkenntnisse der Holzbearbeitung vermittelt. Durch das Herstellen von kleinen Übungsstücken wie z.B. einem Wurfspiel, einer Buchstütze oder eines Bretthockers u.a. können die TeilnehmerInnen ihre neu erworbenen Fertigkeiten umsetzen bzw. TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen kleinere weiterführende Arbeiten anfertigen.
Die Werkzeuge werden gestellt. Max. 12 TN
Zusätzliche Materialkosten (ca. € 20,–) bitte direkt an den Kursleiter zahlen.

U22050 6 Abende ab 11.2.2008,
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
18,00 Ustd 65,– €
Leitung: Bruno Bernhard,
Tischler, Architekt

»Scherben bringen Glück!«

Mosaik-Workshop
für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kreativworkshop erlernen Sie die Technik des Mosaizierens und stellen gleichzeitig ein kleines, persönliches Kunstwerk her. Nach einer Einführung in die verschiedenen Techniken und Materialien machen wir erste Übungen mit der Mosaikzange. Als Objektträger benutzen Sie Spiegel mit breitem Rahmen, Holzplatten oder Holzschalen. Für fortgeschrittene Teilnehmer stehen 3-D-Objekte (Kugeln, Flaschen, Töpfe…) und als neues Material Glasmosaik zur Verfügung. Alle Motivvorlagen, Werkzeuge und Materialien (Glasmosaik, Fliesen, Objektträger), die Sie brauchen, werden zur Verfügung gestellt. Eigene Ideen sind herzlich willkommen! Wir erstellen die Objekte in der direkten Legemethode. Freuen Sie sich auf ein schönes, kreatives und faszinierendes Wochenende.
Mehr Infos zur Kursleiterin: www.bruchwerk.de
Es fallen zusätzliche Materialkosten von ca. € 20,– an.

U22060 1 Wochenende
Fr, 11.4.2008, 19:30 – 21:30 Uhr
Sa, 12.4.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 13.4.2008, 10:00 – 14:00 Uhr
18,00 Ustd 65,– €
Atelier Kunstwerkstatt Wiesbaden
Leitung: Sabine Stamm
mehr Infos unter: www.bruchwerk.de

Bogenbauseminar
Wochenendworkshop
In diesem zweitägigen Kurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit einen gebrauchsfähigen Bogen herzustellen. Als Vorbild dienen uns mittelalterliche Bögen wie der Wikinger-, der englische-, der Alemannen-Langbogen oder der Flachbogen. 2 – 3 Pfeile vervollständigen die Ausrüstung. Neben fachkundiger Anleitung kann jeder Teilnehmer einen Bogen herstellen der, was die Größe, das Zuggewicht und den Endschliff angeht, speziell auf ihn persönlich zugeschnitten ist. Teilnahme für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.
Die Materialkosten in Höhe von 85 bis 95,– € sind an den Dozenten zu zahlen (je nach Bogentyp).
Bitte bringen Sie ggf. Ihre Verpflegung mit.
U22064 1 Wochenende
Sa, 15.3.2008, 9:00 – 18:00 Uhr
So, 16.3.2008, 9:00 – 18:00 Uhr
18,00 Ustd 79,– €
Leitung: Michel Bombardier

Bogenschießen für Frauen
1 Wochenende
U86630 1 Wochenende
Fr, 30.5.2008, 19:30 – 21:30 Uhr
Sa, 31.5.2008, 10:00 – 17:00 Uhr,
Fr vhs; Sa in Oestrich-Winkel
Leitung: Cordelia Rüb
Nähere Informationen siehe Seite 136

Didgeridoo
Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung
Erlernt wird die Herstellung und das Spiel auf diesem ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens zur Begleitung von Tanz, Gesang und bei Heilungsritualen verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. Die heilende Wirkung des Didgeridoospiels (z.B. wird es auch bei asthmatischen Erkrankungen und Schlafapnoe eingesetzt) beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. In diesem Seminar lernen Sie, Ihr eigenes Instrument zu bauen, in der traditionellen Punkt-in-Punkt-Malerei (Dot-Painting) zu bemalen und es zu spielen in Verbindung mit der richtigen Atmung und Entspannung.
Bitte bringen Sie eine Decke mit. Materialkosten für Didgeridoo und Versiegelung je nach Ausführung ab € 65,– .
U22065 1 Sonntag,
27.4.2008, 9:30 – 19:00 Uhr
12,00 Ustd 58,– €
Leitung: Ulrich Soppa

Die »Nanas« der Niki de Saint Phalle
oder: Kunst und Frauenpower
Kunst und Frauenpower vereinen sich in der schillernden Künstlerin Niki de Saint Phalle sehr eindrucksvoll. Wir werden uns mit dem Leben und den Werken der Künstlerin auseinandersetzen. Die Teilnehmer erfahren einiges über die farbenfrohe Künstlerin, ihr Leben, ihren künstlerischen Werdegang, persönliche Ansichten und ihre Freundschaft zu anderen Künstlern, insbesondere zu Jean Tingely. Fotos und Bücher werden uns inspirieren und jeder Teilnehmer baut seine eigene individuelle »Nana« (ca. 40 cm hoch). Fröhliche ausdrucksvolle Farben werden das Grundgerüst aus Draht und Pappmaché vollenden. Es werden keine besonderen handwerklichen Fähigkeiten vorausgesetzt.
Materialien werden zur Verfügung gestellt, die Materialkosten von ca. € 20,– (je nach Gewicht) zahlen Sie bitte an den Dozenten. Bitte Kiste o.ä. zum Transport der Figur mitbringen.
U22067 2 Samstage
23.2.2008, 11:00 – 18:00 Uhr;
1.3.2008, 10:00 – 15:00 Uhr
16,00 Ustd 58,– €
Leitung: Gerd Wolf

Silberschmieden
Einblicke in ein uraltes Handwerk
Die Freude am handwerklichen Arbeiten und Ideen für ganz individuelle Schmuckstücke aus dem Edelmetall Silber könnte doch eine Herausforderung für Sie sein. Die Teilnehmer/innen lernen ansatzweise eine der ältesten kunsthandwerklichen Techniken kennen. Es werden traditionelle Verarbeitungsmethoden, wie Löten, Bohren, Sägen und Feilen geübt. Wir arbeiten mit dem Edelmetall Silber. Max. 8 TN.
Bitte mitbringen: Schreibpapier, Bleistift, Zirkel, wasserfesten Filzstift und falls vorhanden Halbedelsteine. Es entstehen Materialkosten von ca. 45,– €.
U22070 2 Samstage
26.4.2008, 10:00 – 15:15 Uhr;
10.5.2008, 10:00 – 15:15 Uhr
14,00 Ustd 75,– €
Leitung: Christa Bickel,
Goldschmiedin

Goldschmiedekurs: Ketten
Erlernen Sie in diesem außergewöhnlichen Kurs die traditionsreiche Herstellung exklusiver Strick- und Ösenketten. In Anlehnung an eine wenig bekannte handwerkliche Herstellungsart werden von Ihnen als »Nicht-Goldschmied« Ketten gefertigt, welche in Juwelierauslagen durchaus zu finden sind.
Ob es der Umgang mit der handbetriebenen Wickelmaschine ist, auf der die Glieder selbst gedreht werden können, oder der erste Umgang mit der Metallstrickliesel und der Stahlnadel: die einzigartige Entstehung vom Draht bis hin zur fertigen, tragbaren Kette mit Verschluss ist verblüffend. Am Ende dieses Kurses gehen die Teilnehmer mit fertigen Schmuckstücken nach Hause. Max. 8 TN.
Materialkosten werden im Kurs gesondert abgerechnet. Das Gramm Sterlingsilber kostet 1,60 €; eine Strickkette wiegt ca. 20 g.
U22080 2 Tage
Fr, 11.4.2008, 18:00 – 21:00 Uhr;
Sa, 19.4.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
12,00 Ustd 77,– €
Leitung: Cäcilia Mager,
Goldschmiedemeisterin

Glas trifft Silber
Individuell gestalteter Schmuck übt eine verführerische Faszination aus. In diesem Workshop werden zwei verschiedene Materialien miteinander verbunden – Glas und Silber. Die Glasperlen kommen aus einer fachmännischen Glaswerkstatt und in Kombination mit Silber entstehen wunderschöne Schmuckstücke. Ohrringe, Ketten, Armbänder und Ringe können hergestellt werden. Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse. Werkzeug wird gestellt. An dem Anschauungsabend werden die Muster vorgestellt und besprochen. Auch eigene Ideen werden gerne berücksichtigt.
Materialkosten je nach Verbrauch kommen hinzu.
U22085 2 Tage
Do, 14.2.2008, 18:00 – 19:30 Uhr;
Sa, 23.02.2008, 11:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 42,– €
Leitung: Elvira Reetz

Silberschmiedekurs
In Wachs modelliert – in Silber gegossen
Für Anfänger und Fortgeschrittene
Die Technik des Wachsmodells stellt eine reizvolle Methode dar, ein Schmuckstück in Silber oder Gold zu fertigen. Durch die unterschiedliche Beschaffenheit des Wachses können interessante Modelle mit vielfältiger Oberflächengestaltung entstehen.
Am ersten Kurstag werden Modelle für Ringe, Ohrringe oder Kettenanhänger in Wachs erstellt, die auf Wunsch in Silber oder Gold gegossen werden. Am zweiten Kursatag werden die Schmuckstücke fertig verarbeitet.
Materialkosten je nach Verbrauch kommen hinzu.
Handwerkszeug wird gestellt.
U22086 2 Donnerstage
15.5.2008, 18:00 – 22:00 Uhr;
29.5.2008, 17:30 – 22:00 Uhr
11,00 Ustd 55,– €
Leitung: Elvira Reetz

Silberschmuck einmal anders – Art Clay

Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das erlaubt die neuartige Art Clay Silber Modelliermasse. Sie werden staunen, wie schnell Sie mit Silverclay wirklich einzigartige Schmuckstücke fertigen können. Da wird nicht lange gesägt und gefeilt, da wird modelliert, gewalzt und gespritzt. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9 % Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke sogar Steine, verschiedene Glassorten oder Sterlingsilber einarbeiten. Dieser Kurs ist hervorragend für Anfänger/innen geeignet.
Das Material ist vorhanden und wird je nach Verbrauch abgerechnet. Ein kleines Schmuckstück kostet etwa 20,– €. Die Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug beträgt 5,– €. Zum ersten Termin Papier, Bleistift und Schere bitte mitbringen.

U22087 1 Wochenende
Sa, 8.3.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 9.3.2008, 10:00 – 15:00 Uhr
14,00 Ustd 60,– €
Leitung: Cilmara de Oliveira, Diplom-Schmuckdesignerin

Buchbinden

Wochenendseminar

Sie lernen: Einbinden von Zeitschriften, Monatsheften – Herstellen eines einfachen Leinen- oder Lederbandes – Anfertigen von Kästchen oder Kassetten – Fachmännisches Restaurieren beschädigter Bücher (ab Folgekurs).
Spezielles Buchbinderwerkzeug und ein Ringpinsel können auf Wunsch beim Kursleiter erworben werden.
Werkstattgeld: € 16,–. Bitte mitbringen: 2 – 3 einzubind. Bücher, Bleistift, Schere, Klebstoffbehälter (Glas oder Kunststoff) und bei Bedarf Geschenkpapier.

U22090 1 Wochenende
Sa, 9.2.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 10.2.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
22,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ortwin Kandeler

U22095 1 Wochenende
Sa, 23.2.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 24.2.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
22,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ortwin Kandeler

U22100 1 Wochenende
Sa, 8.3.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 9.3.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
22,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ortwin Kandeler

U22110 1 Wochenende
Sa, 12.4.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 13.4.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
22,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ortwin Kandeler

U22120 1 Wochenende
Sa, 14.6.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 15.6.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
22,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ortwin Kandeler

Ikebana

Die Kunst des Blumensteckens
nach der Sogetsu-Schule
Anfänger und Fortgeschrittene

Ikebana hat in Japan eine über 1300 Jahre alte Tradition und auch in Deutschland viele Liebhaber gefunden. Ikebana bedeutet die uralte Kunst der Japaner, Blüten, Zweige und Blätter in den verschiedensten Gefäßen nach bestimmten Regeln anzuordnen.
Zu den TN-Gebühren kommen Materialkosten hinzu (Blumen-Igel, Blumenschere etc.) sowie Blumengeld ca. € 6,– je Unterrichtstag.

U22160 8 Vormittage ab 31.1.2008,
Do, 9:30 – 11:00 Uhr
16,00 Ustd 48,– €
Leitung: Heidemarie Shockley

U22170 8 Abende ab 31.1.2008,
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
16,00 Ustd 48,– €
Leitung: Heidemarie Shockley

U22180 8 Abende ab 31.1.2008,
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
16,00 Ustd 48,– €
Leitung: Heidemarie Shockley

Ikebana

Japanische Blumenkunst
nach der Ohara-Schule
Anfänger und Fortgeschrittene

Geben Sie Ihrem Arbeits- oder Wohnbereich mit einem Arrangement im japanischen Stil eine besondere Note. Sie lernen verschiedene Stilrichtungen kennen und Blumen, Blätter und Zweige nach bestimmten Regeln kunstvoll anzuordnen. Sie gewinnen einen Einblick in die japanische Kultur und erfahren, wie reizvoll es ist, Ihre eigenen Ideen und Vorstellungen mit der traditionellen japanischen Kunst des Blumensteckens zu kombinieren.
Falls vorhanden, bitte zum Kurs eine Schale mit flachem Boden, Tiefe ca. 5 cm, Länge bzw. Durchmesser ca. 25 cm, und eine scharfe Blumenschere mitbringen.
Empfohlene Literatur: Ikebana for Everybody
Zu den Teilnahmegebühren kommen Materialkosten für einen Blumenigel sowie ein Blumengeld. Je Unterrichtstag werden € 6,– bei der Dozentin am ersten Abend im voraus bezahlt.

U22190 8 Abende ab 26.2.2008,
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
24,00 Ustd 78,– €
Leitung: Indahrusmiati Frank

Floraldesign

Rosenzauber

In diesem Kurs dreht sich alles um die Rose und was dazu gehört. Üppige, barocke Kränze, Bouquets und Raumschmuck werden mit hochwertigen, naturgetreuen Seidenblumen und Naturmaterialien erarbeitet.
Diese Arbeitstechnik kann ebenfalls zu Hause mit frischen Blumen umgesetzt werden.
Bitte mitbringen: Seitenschneider, Blumendraht, Klebepistole und Verlängerungsschnur. Es entstehen je nach Verbrauch zusätzliche Materialkosten.

U22193 1 Freitagabend,
16.5.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
4,00 Ustd 19,– €
Leitung: Elvira Reetz

Patchwork-Werkstatt

Flic-Flac oder der Tanz der Quadrate
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Bei dieser, eigentlich einfachen, Technik entstehen aus simplen, neu arrangierten Quadraten ein bunter Farbentanz, eine flirrende Fläche oder einfach ein wunderschöner Quilt! Je nach Lust und Laune nähen Sie einen Tischläufer oder ein Wandbild.
Beim ersten Treffen, mit Einführung ins Thema, bringen Sie bitte Schreibutensilien mit, noch keine Nähmaschine und Nähzeug!
Stoffe, Materialien, Mittagessen etc. werden bei der Vorbesprechung besprochen. Es entstehen Materialkosten von ca. 5,– €.

U22200 10.4.2008, 19:00 – 21:00 Uhr
+ 1 Wochenende
19.4.2008, 10:00 – 18:00 Uhr;
20.4.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
22,00 Ustd 60,– €
Leitung: Eva-Renata Wetter

Filzen ist in!

Anfänger und Fortgeschrittene

Durch den »Werkstoff Wolle « weckt der Filz ungeahnte Kreativität und es gibt auch bei Anfängern sehr schnell Erfolgserlebnisse. In diesem Workshop wird die jahrtausende alte Technik des Filzens erlernt. Wir arbeiten zunächst in der Fläche (z.B. Tischsets, Untersetzer), danach werden wir Hohlformen (z.B. Taschen, Kissenhüllen, Stulpen oder Pantoffeln) filzen. Beim Arbeiten beschäftigen wir uns mit dem Rohmaterial Wolle und lernen die verschiedenen Techniken zur Herstellung von Filzen kennen. Fortgeschrittene Teilnehmer können je nach Kenntnisstand z.B. einen Hut, eine Tasche mit Einbauten, Schals in der Nunotechnik oder andere Ideen verwirklichen. Dieser Filzkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da jeder Teilnehmer Objekte seiner Wahl filzen kann. Die Kursleiterin stellt Ihnen Wolle und Arbeitsmaterialien zur Verfügung. Max. 8 TN.
Es entstehen Materialkosten von ca. 10,– bis 15,– € je nach Wollverbrauch.
Bitte 3 alte Handtücher mitbringen.

U22210 1 Wochenende
Sa, 23.2.2008, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 24.2.2008, 11:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 60,– €
Leitung: Birgit Wolf

Filz trifft Silber

Für Anfänger ohne Filz- und Goldschmiedeerfahrung und für Fortgeschrittene

Wer Spaß am kreativen Umsetzen eigener Ideen hat, kann an zwei verschiedenen Terminen mit unterschiedlichen Materialien arbeiten. Am 1. Tag beim Filzen wird mit allerfeinster Merinowolle gearbeitet. Hier können die Filzteile für Ringe, Armreifen, Bänder, Ketten usw. hergestellt werden. Am 2. Termin werden die Filzteile dann in Kombination mit Silber zu Schmuckstücken verarbeitet. Ob Kette, Brosche oder Ohrring – im Zusammenspiel von Silber und Filz entstehen edle und individuelle Stücke. Die Kursleiterinnen (Filz: Birgit Wolf; Silber: Elvira Reetz) bringen die benötigten Arbeitsmaterialien mit.
Es entstehen Materialkosten, die je nach Verbrauch unterschiedlich ausfallen können. Eine Brosche kann bei 10,– bis 15,– € liegen, eine Halskette ab 10,– €, mit Edelstein bei bis zu ca. 60,– €.

U22215 2 Samstage
23.2.2008, 10:00 – 14:00 Uhr;
1.3.2008, 10:00 – 14:00 Uhr
10,00 Ustd 55,– €
Leitung: Elvira Reetz, Birgit Wolf

Malerei auf Seide

Es gibt sie noch!

Ihr Interesse hat uns überzeugt. Bitte packen Sie Ihre Mal-Utensilien wieder aus. Am 10.5.2008 werden wir gemeinsam einen farbenfrohen Samstag verbringen. Eine Materialliste erhalten Sie bei Ihrer Anmeldung.
Zusätzliche Kosten je nach Materialbedarf ca. Euro 25,—. Bitte mitbringen: Fön und Verlängerungskabel.

U22220 1 Samstag, 10.5.2008,
9:30 – 18:00 Uhr,
Mittagspause nach Absprache
10,00 Ustd 42,– €
Leitung: Erika Fiedler

Gartenworkshop

Jeder Garten lässt sich schön und harmonisch gestalten. Matthias Dorsch, Landschaftsgärtnermeister und Fernsehgärtner in der Serie »Das Gartenduell« des NDR, entwickelt mit Ihnen an fünf Abenden einen individuellen Gartenentwurf. Sie erhalten eine Fülle von Ideen und Beispielen für Anlage und Bepflanzung attraktiver Gärten mit Stil. Das Seminar umfasst die Themen: Gartennutzen, Gartenformen – Terrasse – Pflanzenwissen, Standortwahl – Gestalterische Elemente – Rasen und Gehölze.
Bitte mitbringen: einen Grundstücksplan, Bleistifte, Farbstifte, 1 Lineal.

U15201 7 Abende ab 3.3.2008,
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
21,00 Ustd 90,– €
Leitung: Mathias Dorsch

Steinbildhauerei

Grund- und Einführungskurs

Unter künstlerisch und handwerklich geschulter Betreuung wird in Tuff, Sandstein und Marmor gearbeitet. Ziel ist es, individuelle Vorstellungen zu entwickeln und plastisch zu verwirklichen. Dabei können konkrete Formideen anhand von Zeichnungen oder Modellen in Stein umgesetzt werden. Aber auch der freie, mehr spielerische Umgang mit dem Werkstoff Stein kann geübt werden. Es wird im Freien gearbeitet! Grundwerkzeug wird seitens der vhs zur Verfügung gestellt.
Während der Mittagszeit von 13:00 bis 15:00 Uhr darf nicht gearbeitet werden!
Die Kosten für das Steinmaterial tragen die TeilnehmerInnen.

U23010 9 Nachmittage ab 11.4.2008,
Fr, 16:00 – 19:00 Uhr
36,00 Ustd 119,– €
Ort: BauHof Biebrich, Teplitzstr. 17
Leitung: Jürgen Mieling

U23020 9 Vormittage ab 12.4.2008,
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
36,00 Ustd 119,– €
Ort: BauHof Biebrich, Teplitzstr. 17
Leitung: Jürgen Mieling

Steinbildhauerei

Sommerkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Nach eigenen Skizzen, Entwürfen oder Tonmodellen soll nach Anleitung eines erfahrenen Steinbildhauers im Freien gearbeitet werden. Es besteht die Möglichkeit, Reliefs oder Vollplastiken zu erarbeiten bzw. abstrakt oder gegenständlich zu arbeiten.
Das Grundwerkzeug wird von der vhs gestellt. Während der Mittagszeit von 13:00 bis 15:00 Uhr darf nicht gearbeitet werden! Die Kosten für das Steinmaterial tragen die TeilnehmerInnen.

U23030 5 Vormittage
Mo – Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
ab 23.6.2008
20,00 Ustd 90,– €
Ort: BauHof Biebrich, Teplitzstr. 17
Leitung: Jürgen Mieling

U23040 5 Nachmittage
Mo – Fr, 15:00 – 18:00 Uhr
ab 23.6.2008
20,00 Ustd 90,– €
Ort: BauHof Biebrich, Teplitzstr. 17
Leitung: Jürgen Mieling

Gestalten mit Ton

Die Materialkosten (Ton, Glasur, u.a.) tragen die Teilnehmer/innen. Zahlen Sie diese Kosten bitte direkt an den Kursleiter. In der Teilnahmegebühr sind lediglich die Brennkosten für die während des Unterrichts erstellten Werkstücke enthalten.

Keramisches Gestalten

Kleingruppe – Anfänger und Fortgeschrittene

Ton ist ein sehr vielfältiger Werkstoff. Von jeher wurden Gefäße und Geschirr ebenso wie Figuren (vollplastisch oder als Relief) und Schmuck daraus geformt. Die Teilnehmer dieses Kurses wenden sich dem Bereich zu, der sie am meisten interessiert. Anfänger erhalten eine gründliche Einführung in die wichtigsten Arbeitstechniken, Fortgeschrittene haben fachliche Unterstützung bei der Realisierung ihrer Vorhaben.
Da zwei Drehscheiben vorhanden sind, kann auch das freie Drehen nach Absprache im Kurs erprobt werden.
Die Teilnehmer/innen tragen die entstehenden Materialkosten.

U23060 10 Abende ab 13.2.2008,
Mi, 19:00 – 21:30 Uhr
33,00 Ustd 85,– €
Ort: Atelier Rosenbach, Wiesbaden
Leitung: Sabine Rosenbach

Frostfeste Terrakotta-Töpfe für Balkon und Terrasse

Aus rotem Ton werden in diesem Kurs Pflanztöpfe in verschiedensten Formen und Größen hergestellt. Aufgesetzte Dekore und Ornamente aus Ton verleihen den Töpfen dann das typisch italienische Flair. Wer es lieber bunt hat, kann seine Töpfe alternativ dazu auch mit farbigen Engoben dekorieren. Der abschließende Hochtemperaturbrand verschließt alle Poren des Tons und macht die Töpfe dadurch frostfest. Durch den voll abgedichteten Ton schwitzen auch keine hässlichen Kalkflecken nach außen durch und die Töpfe behalten für immer den typischen, schönen Farbton der Terrakotta.
Werkzeug ist in ausreichender Menge vorhanden.
Die Teilnehmer/innen tragen die entstehenden Materialkosten.

U23065 1 Wochenende
Fr, 18.4.2008, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa, 19.4.2008, 10:00 – 17:30 Uhr
So, 20.4.2008, 11:00 – 14:00 Uhr
17,00 Ustd 65,– €
Leitung: Sabine Rosenbach

Keramisches Arbeiten
Für Kinder und Erwachsene
Wochenendseminar
Miteinander und voneinander lernen, gemeinsam gestalten. Spielerischer Umgang mit dem Material »Ton«. Lernen verschiedener Aufbau- und Dekorationstechniken. Einzelanmeldungen von Kindern und Erwachsenen sind möglich. Für Kinder ab 5 Jahren.
Inkl. Material- und Brennkosten bis 5 kg Endgewicht. Ein Abholtermin wird im Kurs vereinbart.
U23080 1 Wochenende
Sa, 16.2.2008, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 17.2.2008, 15:00 – 18:00 Uhr
8,00 Ustd 52,– €
Leitung: Manuela Casselmann

Figurenkeramik
Für Kinder und Erwachsene
Nachmittagskurs
Miteinander und voneinander lernen, gemeinsam Figuren und Figurengefäße in Ton gestalten. Kindgerechte Themen und Arbeitstechniken. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Einzelanmeldungen von Kindern und Erwachsenen sind möglich. Für Kinder ab 5 Jahren. Maximal 10 Teilnehmer. Lehrbuch: Figurenkeramik u.a. (im Kurs erhältlich). Die Teilnehmer/innen tragen die Materialkosten.
U23090 6 Nachmittage ab 13.2.2008,
Mi, 15:45 – 18:00 Uhr
18,00 Ustd 78,– €
Leitung: Manuela Casselmann

Sommerkurs

Keramisches Arbeiten
Anfänger und Fortgeschrittene
Gestalten mit Ton im freien Aufbau: Gefäße, Reliefs, Plastiken, Figurenkeramik. Dekortechnik: Polieren, Engobieren, Glasieren, Unterglasurmalerei, Aufglasurmalerei. Die Jahreszeit ermöglicht ein Arbeiten im Garten während des gesamten Kurses (Schutz vor Regen und Sonne vorhanden). Lehrbuch: Figurenkeramik u.a. (im Kurs erhältlich). Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch.
U23091 8 Abende ab 18.6.2008,
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
32,00 Ustd 105,– €
Ort: Biebricher Allee 138, Keramikwerkstatt Casselmann
Leitung: Manuela Casselmann
U23093 8 Nachmittage ab 18.6.2008,
Mi, 16:15 – 18:30 Uhr
24,00 Ustd 85,– €
Ort: Biebricher Allee 138, Keramikwerkstatt Casselmann
Leitung: Manuela Casselmann

Figurenkeramik
Darstellungen von Menschen bzw. menschenähnlicher Figuren
Die Darstellung des Menschen bzw. menschenähnlicher Figuren aus Ton reicht Jahrtausende in die Menschheitsgeschichte zurück. Ebenso verhält es sich mit der Darstellung von Tieren und tierähnlicher Gestalten. Tieren wurden und werden Bedeutungsinhalte beigemessen. Verehrt, vergöttert, gefürchtet, geliebt oder dem Menschen nutzbar gemacht – die Bedeutungskontexte des Tieres sind vielfältig. Tiere verkörpern zudem Spektren von Natur im Sinne von Bewegung, Energie und Vielfalt von Lebensformen. In der künstlerischen Auseinandersetzung sowohl mit dem Tier als auch mit dem Menschen werden Lebensformen sowie Geistesinhalte und seelische Befindlichkeiten in eine ästhetische Formensprache umgesetzt, die weitere Bedeutungsinhalte berücksichtigen kann. Gegenstand des Kurses ist die Erarbeitung eigener Tonfiguren, auch im Kontext von Gefäßen und Reliefs. Es soll eine Übersicht über mögliche Ausdrucksformen und Arbeitstechniken gewonnen werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Maximal 8 Teilnehmer. Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch.
Lehrbuch: Figurenkeramik (im Kurs erhältlich).
Die Teilnehmer tragen alle Material- und Brennkosten! Ein Abholtermin wird im Kurs vereinbart.
U23092 6 Abende ab 13.2.2008,
Mi, 18:45 – 21:45 Uhr
24,00 Ustd 65,– €
Ort: Keramikwerkstatt Casselmann
Leitung: Manuela Casselmann

Figürliches Gestalten in Ton
Bildhauerisches Gestalten
Schwerpunkt: Menschliche Figur/Figuration/Gespür für Proportionen entwickeln, durch spielerischen Umgang mit Ton bewusstes Sehen schulen. Technische Hilfen und komplizierte Techniken werden erläutert und erlernt. Ziel ist die Sicherheit im Umgang mit Ton, um sich auch an schwierigere Formen zu wagen.
U23100 7 Abende ab 14.2.2008,
Do, 19:15 – 21:30 Uhr
21,00 Ustd 70,– €
Leitung: Isanna von Perbandt

Ton
Atelierkurse im Skulpturengarten
Wer möchte nicht gerne einmal in eine Kunstwelt eintauchen, den Alltag vergessen und selber künstlerisch arbeiten. Das außergewöhnliche Ambiente eines Künstlerateliers motiviert die eigene Kreativität und die künstlerische Arbeit. Das Atelier von Dagmar Piesker und ihr Skulpturenpark befinden sich inmitten einer traumhaft schönen Landschaft in Schlangenbad-Hausen. Der ca. 2000 qm große Skulpturengarten mit seinen lauschigen Plätzen lädt im Sommer mit blühenden Rosen und Skulpturen bis zur Höhe von 2 m ein, sich inspirieren zu lassen oder sich von der eigenen Arbeit zu erholen.

2-Tages-Seminar:
Keine Bewegung ohne Gegenbewegung
Gegenstand dieses Seminars ist das Spiel der Gegensätze, den Kontrapost zu erfassen. Das rechte Maß ist immer eine Mitte zwischen Extremen und Gegensätzen. Daraus ergibt sich die Formel: Keine Bewegung ohne Gegenbewegung.
Ton- und Brennkosten werden gesondert berechnet. Gegen einen Unkostenbeitrag von € 8,– wird vom Atelier ein Mittagstisch vorbereitet.
U23110 1 Wochenende
Sa, 15.3.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 16.3.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 160,– €
Ort: Atelier Piesker, Am Weihersgarten 5, Schlangenbad
Leitung: Dagmar Piesker

4-Tages-Seminar: Die Kopfbüste
Für eine spätere Abstraktion ist es unabdingbar, erst den Gegenstand zu erfassen und kennen zu lernen. In diesen vier Tagen wird der klassisch-gegenständliche Aufbau einer Kopfbüste ohne Modell vermittelt Gleichzeitig werden Hinweise auf eine mögliche Abstraktion in der Symbolsprache gegeben.
U23120 4 Tage ab 1.5.2008,
Do – So, 10:00 – 16:00 Uhr
32,00 Ustd 280,– €
Ort: Atelier Piesker, Am Weihersgarten 5, Schlangenbad
Leitung: Dagmar Piesker

2-Tages-Seminar:
Der Mensch in seiner Lebendigkeit
Bewegungsabläufe werden als Bozetti in Ton umgesetzt. Bozetti sind Tonskizzen, die durch spontanes und schnelles Arbeiten die Lebendigkeit eines Körpers einfangen. Diese Skizzen dienen dann als Grundlage zur Weiterentwicklung in die Abstraktion.
U23125 1 Wochenende
Sa, 26.1.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 27.1.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 160,– €
Ort: Atelier Piesker, Am Weihersgarten 5, Schlangenbad
Leitung: Dagmar Piesker

Vierhändig Töpfern
Spezialkurs in der Keramikwerkstatt des Künstlers
Durch Führung der Hände (vierhändig drehen) wird die alte Technik des Scheibentöpferns »begreiflich« gemacht, Ergebnisse und Erfolgserlebnisse sind somit garantiert!
Kleingruppe von max. 4 TN.
Zusätzliche Kosten: 7,– € pro kg gebrannter, glasierter Fertigware
U23130 2 Samstage, 9. und 16.2.2008,
Sa, 15:00 – 19:00 Uhr
10,00 Ustd 115,– €
Ort: Atelier des Künstlers in Kiedrich
Leitung: Thomas Benirschke

Musik in Theorie und Praxis

Die Wiesbadener Musikbibliothek stellt sich vor

Eine kleine Führung für »Jedermann/Jedefrau« durch die Bibliothek, Informationen und Erläuterungen über die Arbeitsweise und Nutzungsmöglichkeiten der weit über Wiesbaden hinaus tätigen Einrichtung durch die Leiterin Claudia Monien. – Eintritt frei.

U24030 1 Abend,
Mo, 21.4.2008, 18:00 – 19:30 Uhr
Musikbibliothek, Schillerplatz 1 – 2

Musiktheater

Von den Anfängen bis zur Gegenwart Teil II

In geselliger Runde der Bibliothek unternehmen wir gemeinsam einen Streifzug durch die Geschichte der Oper. Dabei geht es weniger um die Vermittlung von Namen, Daten und Ereignissen, sondern viel mehr um das Entdecken von Zusammenhängen und musikalischen Entwicklungen. Nachdem wir im vergangenen Semester die Anfänge der Oper in Italien, Frankreich und England verfolgt haben, beginnen wir den zweiten Teil mit den frühen Opern in Deutschland und folgen ihren Spuren weiter auch durch Italien, Frankreich, England bis ins 19. Jahrhundert. Die italienische opera seria und opera buffa, die französische opéra comique und tragédie lyrique, das deutsche Singspiel und die romantische Oper – diese und weitere Formen der Gattung Oper werden anhand von zahlreichen Musikbeispielen vorgestellt. Das Seminar ist über einen Zeitraum von 4 Semestern geplant. Neueinsteiger sind willkommen!
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!

U24050 6 Abende ab 28.1.2008,
Mo, 19:30 – 21:15 Uhr
14,00 Ustd 68,– €
Leitung: Madeleine Häusler

Virtuose, Komponist, Lebemann

Das schillernde Leben des Franz Liszt (1811 – 1886)

Franz Liszt gehört ohne Zweifel zu den interessantesten Künstlerpersönlichkeiten der europäischen Romantik. Der gefeierte Klaviervirtuose und berühmte Dirigent wurde vom Publikum als fast göttlicher Held gefeiert und verkörperte die Romantik wie kein zweiter in all ihrem ganzen Glanz und Wahn. Liszt gestaltete sein Leben wie ein musikalisches Kunstwerk mit dem Ziel, schon zu Lebzeiten als Legende zu gelten. Angesichts seiner schillernden Lebensumstände gerät heute der Beitrag, den Liszt als Komponist zur Weiterentwicklung der Musik leistete, mitunter in Vergessenheit.
Der Vortragsabend erzählt die spannende Lebensgeschichte von Franz Liszt, zeigt dabei viele Bilder aus seinem Leben und beleuchtet mit Hilfe von Musikbeispielen auch das Werk des Komponisten.

U24055V 1 Freitagabend, 25.4.2008,
19:30 – ca. 21:15 Uhr
Leitung: Alexander Hennig

Noten lesen

Grundkurs

- Lesen was man hört
- Hören was man liest

Dieser Kurs führt in die Geheimnisse des Notenlesens ein. Mit praktischen Beispielen werden Notenkenntnisse im Violinschlüssel und Basschlüssel erklärt und anhand von Hörbeispielen und melodisch-rhythmischen Übungen vertieft. Im Anschluss können Sie ein Instrument erlernen, einem Chor oder dem vhs-Songstudio beitreten oder auch nur aus Spass eine einfache Partitur mitlesen. Sie benötigen für diesen Kurs außer Bleistift, Radiergummi und Notenheft mit 5 Linien, nur die Freude am Mitmachen und ein wenig Eigeninitiative beim Üben der Kursinhalte.

U24100 8 Abende ab 27.2.2008,
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
16,00 Ustd 55,– €
Leitung: Rolf Lonz

Song-Studio

Alle Teilnehmer der bisherigen Song-Studio-Kurse bestätigen es: Es ist ein großartiges Erlebnis im Chor zu singen, gemeinsam Stücke von den einstimmigen Anfängen, bis zum mehrstimmigen Endergebnis zu erarbeiten und dabei auch eigene Anregungen zum Programm des Chores einzubringen. Machen Sie mit, die Stimme als einziges Instrument, das man immer mit sich herumträgt, zu schulen. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich, da alle Stücke melodisch und rhythmisch vorgestellt und für jeden nachvollziehbar, gemeinsam »ersungen« werden. Späteinsteiger können auch nach Kursbeginn noch teilnehmen und ihren Beitrag zu Songs und Liedern aus den Bereichen Volksmusik, Musical, Rock-Pop-Schlager und sogar älterer Volksmusik leisten.

U24110 15 Abende ab 27.2.2008,
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
30,00 Ustd 78,– €
Leitung: Rolf Lonz

Stimmbildung

Wochenendseminar für Einsteiger

Dieser Kurs ist gedacht für alle, die gerne singen, zu Hause oder im Chor und mehr über das »Wie« erfahren möchten. Wir trainieren die richtigen körperlichen Funktionen beim Singen anhand von Atem-, Sprech- und Gesangsübungen. Anschließend setzen wir das Geübte beim Singen von einfachen Kanons und anderen Stücken um. Begrenzte Teilnehmerzahl!

U24140 1 Wochenende
Fr, 30.5.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 31.5.2008, 14:00 – 17:45 Uhr
9,00 Ustd 53,– €
Leitung: Maxi Zöllner

Liedbegleitung auf der Gitarre

Für Lehrkräfte, Erzieher/innen, Mitarbeiter aus sozialen Einrichtungen, allgemein Interessierte

Wollten Sie immer schon mal zu den Saiten greifen?
Dieser Anfängerkurs bietet allen Interessierten die Möglichkeit sich zum ersten Mal mit der Gitarre als Begleitinstrument vertraut zu machen. Musikalische Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Wir wenden uns spieltechnisch den einfachsten Grundakkorden zu und lernen deren Symbolschrift, Begleitmuster, Rhythmen und Taktarten kennen. Nach und nach erarbeiten wir uns ein Repertoire aus den verschiedensten Bereichen wie Kinderlieder, Rock, Pop, Folk usw.. Eigene Lieblingslieder werden, soweit es spieltechnisch möglich ist, berücksichtigt. Weiterhin lernen wir etwas über die Singstimme, Stimmlagen und erfahren Wichtiges über Intonation, Atmung und Artikulation.
Funktionsfähige Gitarre bitte mitbringen. Zusätzliches Unterrichtsmaterial zu € 2,– erhalten Sie bei Unterrichtsbeginn.

U24200 10 Abende ab 11.2.2008,
Mo, 19:15 – 20:45 Uhr
20,00 Ustd 65,– €
Ort: Kellerskopfschule, Wl-Naurod, Rudolf-Dietz-Str. 12
Leitung: Gabriele Lambertz

Gitarre 1

Gitarre für »absolute Beginner«. Es gibt nur eine Voraussetzung: Spaß am gemeinsamen Musizieren. Wir lernen Noten, leichte Melodien, erste Akkorde, üben die Wechselschlagtechnik, erwerben erste harmonische Grundkenntnisse für die Songbegleitung und beginnen mit einem einfachen Blues.
Notenkenntnisse sind nicht Vorbedingung. Mindestalter 14 Jahre. Zur erfolgreichen Teilnahme ist es unbedingt erforderlich, täglich mindestens 30 Minuten zu üben! Teilnehmer ohne Instrument warten bitte mit dem Kauf einer Gitarre bis zur Beratung in der ersten Unterrichtsstunde. Begrenzte Teilnehmerzahl!
Benutzt wird das Lehrbuch (bitte zur 1. Stunde mitbringen): »Gitarre spielen – mein schönstes Hobby«, Rolf Tönnes Schott Edition 9475 – 01 (+ DVD Bestell-Nr. SMS 121) Lektion 1 – 5

U24300 13 Nachmittage ab 14.1.2008,
Mo, 15:30 – 16:30 Uhr
20,00 Ustd 115,– €
Leitung: Zoltan Magyar

Gitarre 2

Voraussetzung einer erfolgreichen Teilnahme sind die erworbenen Fähigkeiten des Kurses Gitarre 1. Wir spielen 2- bis 4-stimmige Akkordzerlegungen, Fingerpickings, Barré-Akkorde und Pop-Songs.

U24310 13 Abende ab 14.1.2008,
Mo, 16:30 – 17:30 Uhr
20,00 Ustd 115,– €
Leitung: Zoltan Magyar

Gitarre 3

Erweiterte Akkordbegleitungen, Blues, Popsongs, Solostücke.

U24311 13 Abende ab 14.1.2008,
Mo, 17:30 – 18:30 Uhr
20,00 Ustd 115,– €
Leitung: Zoltan Magyar

Gitarre 4

Erweiterte Akkordbegleitungen, Blues, Popsongs, Solostücke.
Benutzt wird in Kurs 4 und Fortgeschrittene das Lehrbuch »Gitarre spielen – mein schönstes Hobby« von Rolf Tönnes, Schott Verlag, ED 9974 (nicht in der Kursgebühr enthalten).

U24312 13 Abende ab 14.1.2008,
Mo, 18:30 – 19:30 Uhr,
Kein Unterricht am 7.4.2008!
20,00 Ustd 125,– €
Leitung: Zoltan Magyar

Gitarre

Fortgeschrittene

Voraussetzung gitarristische und musikalische Fähigkeiten wie: Notenkenntnisse, Fingerpicking, Note locations, Akkordaufbau, Scales. Teilnahme an diesem Kurs für Neueinsteiger bitte nach Rücksprache mit dem Dozenten: Telefon (06 11) 30 97 68.

U24320 13 Abende ab 14.1.2008,
Mo, 19:30 – 20:30 Uhr
20,00 Ustd 125,– €
Leitung: Zoltan Magyar

- Der Gitarrenunterricht bei Zoltan Magyar findet montags, an 10 Nachmittagen bzw. Abenden und für alle Kurse gemeinsam am Samstag, 26.4.2008, 14.00 – ca. 19.00 Uhr statt. Kein Unterricht am Mo, 7.4.2008!
  Benutzt wird in Kurs 1 – 3 das Lehrbuch (bitte zur 1. Stunde mitbringen): »Gitarre spielen – mein schönstes Hobby«, Rolf Tönnes Schott Edition 9475 – 01 (+ DVD Best.-Nr. SMS 121)

Beachten Sie bitte auch die Kurse:

Afrikanisches Trommeln für Einsteiger/innen und Geübte

U85710 14 Abende, ab 7.2.2008
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Leitung: Gerd Radecke

Trommeln für Geübte

U85720 14 Abende, ab 7.2.2008
Do, 19:00 – 20:15 Uhr
Leitung: Gerd Radecke

Trommeln für Fortgeschrittene

U85730 14 Abende, ab 7.2.2008
Do, 20:15 – 21:30 Uhr
Leitung: Gerd Radecke

Trommeln Pur: Africa goes Samba

U85740 1 Sonntag
16.3.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
Leitung: Gerd Radecke

Nähere Informationen zu den Trommel-Kursen erhalten Sie auf Seite 131/132

Fotografie und Video

Fotografie –

Gestaltung und Technik I – Einführungskurs

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger mit Hobby-Absichten als auch an Teilnehmer, die sich auf ein gestalterisches Studium vorbereiten wollen. Besprochen werden hauptsächlich gestalterische Themen, Kompositionslehre, Farbe, Licht, Bildwirkung, Bildfehler und Motive. Am Beispiel einer einfachen Spiegelreflexkamera erfahren wir, wie eine Kamera funktioniert. Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Blitzaufnahme etc. sind am Ende keine Unbekannten mehr. Der Kurs eignet sich natürlich auch für »Digital-Fotografen«. Die technischen Besonderheiten der digitalen Fotografie werden in einem Extra-Kurs vermittelt. (Einführung in die digitale Fotografie U25050 und U25060).
Bitte mit dem eventuellen Kauf einer neuen Kamera bis zur Beratung im Kurs warten.

U25010 10 Abende ab 12.2.2008,
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
20,00 Ustd 60,– €
Leitung: Axel Himburg

U25030 1 Wochenende
Fr, 7.3.2008, 18:00 – 19:30 Uhr
Sa, 8.3.2008, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 9.3.2008, 18:00 – 19:30 Uhr
24,00 Ustd 72,– €
Leitung: Axel Himburg

U25035 1 Wochenende
Fr, 2.5.2008, 18:00 – 19:30 Uhr
Sa, 3.5.2008, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 4.5.2008, 12:00 – 19:00 Uhr
24,00 Ustd 72,– €
Leitung: Axel Himburg

Fotografie

Gestaltung und Technik II – Aufbaukurs

Vertiefung und Übung der im Einführungskurs erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten. Exkursionen, praktische Tipps und Hilfen beim Fotografieren. Termine für die Exkursionen werden je nach Wetter, Licht und Thema am ersten Abend abgesprochen. Nach jeder Exkursion findet dienstags ein Besprechungsabend statt.
3 Exkursionen; voraussichtliche Termine: Sa, 17. Mai (vorm.), Sa, 24. Mai (nachm.), Do, 29. Mai 2008 (abends); jeweils 4 UStd. Genaue Absprache am ersten Abend.

U25040 4 Abende ab 13.5.2008,
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
20,00 Ustd 60,– €
Leitung: Axel Himburg

Einführung in die digitale Fotografie

Von der digitalen Spiegelreflexkamera über die kleine Kompakt-Kamera bis zum Handy: Digitalfotografie breitet sich aus. Um dem Anfänger (evtl. mit Kaufabsichten) einen ersten Überblick zu geben, was einen in der digitalen Welt erwartet, ist dieser Einführungskurs konzipiert. Begriffe wie Dateiformat, Auflösung, Pixel, Bildbearbeitung, digitale Retusche werden geklärt und die Vor- und Nachteile von Digitalfotografie aus Sicht der Praxis erörtert. Der Kurs kann nicht die Auseinandersetzung mit der Bedienungsanleitung oder das Gespräch mit dem Fotohandel ersetzen, aber für Einsteiger erleichtern. Er ist die »digitale« Ergänzung zum Grundkurs Fotografie. Denn mit fotografischem Basiswissen in Belichtungstechnik und Gestaltung hat man auch bessere Digitalbilder.

U25050 1 Montag, 10.3.2008,
17:30 – 21:30 Uhr 25,– €
Leitung: Axel Himburg

U25060 1 Montag, 19.5.2008,
17:30 – 21:30 Uhr 25,– €
Leitung: Axel Himburg

Digitales Foto – was nun?

U51809 1 Wochenende
Fr, 2.5.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 3.5.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
Leitung: Peter Schwägerl

Nähere Informationen siehe Seite 70

Fotografie spezial

Portraitfotografie

Je nach Wetter werden drinnen oder draußen verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, Menschen zu fotografieren. In kleinen Gruppen können an verschiedenen Plätzen Erfahrungen gesammelt werden, wie man die eigene Bildidee realisiert.
Belichtungstechnik, Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht, Komposition, Styling, Schauspielerei vor der Kamera. In diesem Kurs lernen wir die Umsetzung eines Bildes von der ersten Idee bis zum fertigen Bild. Dabei inszenieren sich die Teilnehmer/innen in Gruppen gegenseitig, probieren aus, mit fotografischen Mitteln eine geplante Stimmung zu erzeugen, einen bestimmten Charakter fotografisch zu betonen. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie I (Fotografie II empfehlenswert) oder vergleichbare Kenntnisse.

U25065 17.4.2008, 19:00 – 22:00 Uhr;
19.4.2008, 10:00 – 19:00 Uhr;
24.4.2008, 19:00 – 22:00 Uhr
20,00 Ustd 72,– €
Leitung: Axel Himburg

U25070 5.6.2008, 19:00 – 22:00 Uhr;
7.6.2008, 10:00 – 19:00 Uhr;
12.6.2008, 19:00 – 22:00 Uhr
20,00 Ustd 72,– €
Leitung: Axel Himburg

Kreative Beleuchtung in der Dunkelheit

In diesem Kurs wollen wir die Möglichkeiten ausreizen, mehr aus den Blitzgeräten der Kamera rauszuholen, mit Lichtern experimentieren. In kleinen Gruppen lernen wir originelle und kreative Möglichkeiten kennen, Gegenstände und auch Menschen ungewöhnlich zu fotografieren, geheimnisvolle Stimmungen mit ungewöhnlicher Beleuchtungstechnik zu erreichen.

U25085 12.3.2008, 19:00 – 22:00 Uhr;
15.3.2008, 18:00 – 24:00 Uhr;
19.3.2008, 19:00 – 22:00 Uhr
15,00 Ustd 65,– €
Leitung: Axel Himburg

Digital filmen – Mein Camcorder und ich

Einführungsnachmittag

»Videofilmen ist kinderleicht« verspricht die Werbung. Die Praxis zeigt allerdings schon beim Auspacken, dass es gar nicht so einfach ist. Eine Vielzahl von Menüs, Knöpfen und Funktionen bieten moderne DV-Camcorder. Und die Bedienungsanleitung ist oft ein dickes Buch mit sieben Siegeln. Welche Funktionen brauchen Hobby-Filmer/innen wirklich und wo sind sie an der Kamera versteckt? Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen, die ihre Kamera besser kennen lernen wollen.
Bitte Camcorder, Gebrauchsanweisung und geladene Akkus mitbringen.

U25200 1 Nachmittag,
Fr, 29.2.2008, 15:00 – 18:45 Uhr
Leitung: Harald Kuntze 30,– €

Video: Vom gelungenen Dreh zum perfekten Schnitt

Wochenendseminar

Digitale Camcorder bieten brillante Bildqualität. Die technische Qualität alleine macht keinen guten Film. Wie komme ich zu gelungenen Aufnahmen und einem interessanten Film? Wie lang sollten einzelne Einstellungen sein, welche Perspektiven wähle ich, wie wirken Totalen und Naheinstellungen, was ist mit dem Ton, wie bereite ich den Schnitt schon beim Drehen vor, welche Besonderheiten hat der digitale Schnitt, was können Schnittprogramme? Fragen, die im Lauf des Kurses in Theorie und Dreh-Praxis behandelt werden. Auch der Schnitt am PC kommt am zweiten Tag nicht zu kurz. Für Einsteiger ist der Besuch des Kurses »Digital Filmen für Einsteiger« erforderlich.
Camcorder und Bedienungsanleitungen bitte mitbringen!

U25210 1 Wochenende
Fr, 7.3.2008, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 8.3.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
13,00 Ustd 60,– €
Leitung: Harald Kuntze

Radiobeiträge – selbstgemacht

Radio war und ist gerade für Ältere ein wichtiges Medium. Dank der nichtkommerziellen Lokalradios in Hessen ist es nun jedem Bürger möglich Programm zu machen. In Wiesbaden zum Beispiel bei der Rheinwelle. Im Seminar »Radiobeiträge – selbstgemacht« werden theoretische Grundlagen vermittelt und die Teilnehmer/innen erarbeiten exemplarisch eine eigene Radiosendung mit Beiträgen, Moderationen und Musik, die auch gesendet werden soll. Inhaltlich soll sich diese Sendung auf das Motto der Akademie für Ältere »Alles Technik – aber wie?« beziehen.
Die Teilnehmer/innen lernen den kreativen Umgang mit Aufnahmegeräten und Schnittprogramm durch angeleitetes Learning-by-doing und Kurzvorträge

U25250 12.2.2008, 16:00 – 19:00 Uhr;
19.2.2008, 16:00 – 19:00 Uhr;
23.2.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
17,00 Ustd 78,– €
Leitung: Harald Kuntze

Kultur im Miteinander

Sicher und erfolgreich auf jedem Parkett

Mit Stil und moderner Etikette im Alltag und auf der Karriereleiter

In diesem Seminar sollen zunächst die wichtigsten Punkte der modernen Umgangsformen vermittelt bzw. vertieft werden. Mit zunehmender Sicherheit und Souveränität wird Ihr Auftreten überall stilvoller und somit erfolgreicher. Wichtige Themenbereiche sind unter anderem: Moderne Etiketteregeln allgemein – Tischetikette – das äußere Erscheinungsbild (Körpersprache, Outfit Dress-Codes) – der freundliche Empfang (Begrüßen, vorstellen, auf Fremde zugehen)- Small-Talk – Teamwork statt Mobbing. Das Seminar wird in Form eines Dialoges mit allen Beteiligten geführt – die Zeiten, in denen man verstaubte und einseitige Regeln mit erhobenen Zeigefinger vermittelte, sind zum Glück vorbei. Mittels nachgestellter Situationen werden alle Teilnehmer spielerisch moderne Etikette verinnerlichen.

U15001 1 Wochenende
Fr, 29.2.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 1.3.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
13,00 Ustd 50,– €
Leitung: Jutta Feit

Sicheres Auftreten in jeder Situation

Für junge Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Moderne Etikette unter Freunden und Fremden – Umgangsformen in der Schule, im Studium, und in der Ausbildung. Themen sind u.a.: Aktuelle Höflichkeitsstandards – Tischregeln – Das gepflegte Äußere (Outfit u. Dresscodes) – Stilvolles Bewerben – Mit Höflichkeit, Respekt und Rücksicht zum Erfolg. In diesem Seminar sollen die Mitwirkenden die Gelegenheit bekommen, die Spielregeln des guten Benehmens in Rollenspielen zu vertiefen.

U38170 1 Samstag 9.2.2008,
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd 15,– €
Leitung: Jutta Feit

Die Kunst des Jonglierens

Jonglagen für Anfänger und Profis…

Schlüsselerlebnissen der Kindheit, z.B. Laufen oder Sprechen lernen, wird mit dem Jonglieren lernen ein neuer, sehr subtiler und feinstofflicher Meilenstein als spätes Schlüsselerlebnis hinzugefügt. Beim Jonglieren wird durch das Verschwinden von Gedanken erst die notwendige Wachheit und hundertprozentige Aufmerksamkeit erreicht. Hierbei flirtet die linke mit der rechten Gehirnhälfte. »Wenn die Bälle fliegen, wachsen auch der Seele Flügel.«
Jonglieren durchbricht senkrecht das Denken und befreit von dem Gefühl für Zeit.

U26200 4 Abende ab 19.2.2008,
Di, 18:15 – 20:00 Uhr
9,33 Ustd 35,– €
Ort: Robert-Schumann-Schule
Leitung: Sumi Krupp

Bridge Aufbaukurs II

Reizung B (DBV 3)

Als Fortsetzung zum Kurs »Reizung A« werden Eröffnungen auf der Zweierstufe, Sperreröffnungen, Gegenreizung, Informationskontra, Negativkontra, Schlemmreizung und Versuchsgebote behandelt. Grundlage ist FORUM D, die Unterrichtsmethode des Deutschen Bridgeverbandes. Durch viele Übungen und Spiele mit kodierten Karten lernen Sie sofort die praktische Anwendung des Gelernten kennen. Nach erfolgreicher Absolvierung des Kurses sind Sie in der Lage, an einem Clubturnier teilzunehmen.
Zu jeder Lektion gibt es systematische und ausführliche Unterlagen mit Übungsaufgaben
Der Kurs findet auch während der Osterferien statt!
Unterrichtsmaterial (optional): DBV-Schülermappe Reizung B 10,00 €, M. Bessis/M. Kerlero »FORUM D Die Reizung im Bridge« 18,00 €, ISBN 3-935485-09-3

U26330 10 Abende ab 20.2.2008,
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
20,00 Ustd 65,– €
Leitung: Christian Fröhner

Bridge für Fortgeschrittene I
Alleinspiel (DBV 4)

Sie kennen bereits alle Spielregeln beim Bridge und reizen zuverlässig und gut, aber beim Alleinspiel geht oft ein Stich zuviel verloren und Sie erfüllen den Kontrakt nicht ? Die Kurs verbessert die Alleinspieltechnik, schnell werden Sie bessere Ergebnisse erzielen. Sie lernen viele Standardabspiele und Techniken für den Alleinspieler kennen.
Schwerpunkte sind Schnappen von Verlieren, Abwerfen, Übergänge, Blockade, Sans Atout-Spiele und Farbbehandlung.
Dieser Kurs findet auch während der Osterferien statt!
Unterrichtsmaterial (optional): DBV-Schülermappe Alleinspiel 14,00 €, R. Berthe/N. Lebely »Alleinspiel im Farb-Kontrakt« 14,00 €, ISBN 3-935485-52-2, R. Berthe/N. Lebely »Alleinspiel im Sans Atout-Kontrakt« 14,00 €, ISBN 3-935485-51-4

U26340 10 Abende ab 20.2.2008,
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
20,00 Ustd 65,– €
Leitung: Christian Fröhner

Bridge für Anfänger
Minibridge (DBV 1)

Beim Bridge spricht man von zwei klar zu trennenden Vorgängen: der Reizung und dem Abspiel. Bisher begann der Unterricht mit dem etwas trockenen und mühevollen Studium der Reizung. Bei der neuen Lehrmethode ist das erst der zweite Schritt. Sie lernen die Reizung, nachdem Sie Bridge »spielend« gelernt haben. Stunde um Stunde wird Ihre Freude am Spiel wachsen. Bald werden Sie nur noch eines bedauern: dass Sie nicht schon viel eher mit Bridge, der Königin der Kartenspiele, Bekanntschaft gemacht haben. Minibridge ist die vom Deutschen Bridgeverband empfohlene Unterrichtsmethode, die auch einen Einstieg in Clubbridge vermittelt und auf der weiterführende Kurse aufbauen. Themen des Seminars sind Sans Atout, Farbspiele, Gegenspiel, Anschriften und Reizung.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die letzten beiden Termine finden während der Sommerferien statt!
Unterrichtsmaterial (optional): DBV-Schülermappe Minibridge 10,00 €, »Bridge -Die ersten Schritte« 12,00 €, ISBN 3-935485-10-7

U26350 10 Nachmittage ab 30.4.2008,
Mi, 15:00 – 16:30 Uhr
20,00 Ustd 65,– €
Leitung: Christian Fröhner

Schach für Anfänger

Schach fördert logisches Denken, Ausdauer, Kombinations- und Konzentrationsfähigkeit, aber auch Entschlusskraft und Selbstdisziplin. Die Regeln sind einfach – aber das Gewinnen ist schwer. Wie man Schach spielt, lernt man in diesem Kurs. Themen sind: Das Schachbrett, die Figuren und ihre Wertigkeit, Spielregeln, Eröffnungen, Mattsetzen. Der Kurs wird aufgelockert durch lustige Gegebenheiten und Anekdoten aus der Schachgeschichte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Unterrichtsmaterial (optional): Rudolf Teschner: »Eine Schule des Schachs in 40 Stunden«, 15,00 €, ISBN: 3-283-00271-1, Kurt Richter: »Mein erstes Schachbuch«, 17,80 €, ISBN: 3-88805-245-9

U26360 8 Abende ab 30.4.2008,
Mi, 17:00 – 19:00 Uhr
21,33 Ustd 69,– €
Leitung: Christian Fröhner

- **Bitte beachten Sie auch:**
  Schach für Kinder
  1. – 3.4.2008, 14:00 – 17:00 Uhr
  Kurs U38075 auf Seite 155/157

Whiskey, Wein und mehr

Der schottische Malt-Whisky
Eine Einführung in das »Wasser des Lebens«

Dieses Seminar möchte einen Einstieg in die Vielfalt der schottischen Whiskys vermitteln und erkennen helfen, wie man die »Spreu vom Malt« trennt.
Da es keine zwei Malt-Whiskys gibt, die sich gleichen, wird das Herausfinden der jeweiligen Individualität nicht nur zum Genuss, sondern gleichzeitig zu einer Reise durch die traditionellen Herstellerregionen Schottlands und ihrer Geschichte.
Dieser Kurs klärt Wissenswertes von der Herstellung bis hin zur Lagerung des Malt-Whisky, gewährt aber auch Einblicke in die Kultur, Musik und Sprachen des vielseitigen Landes.
Proben einer jeden Herstellerregion lockern die Theorie auf.
Die Getränkekosten sind im Kurspreis enthalten.

U27110 1 Samstagnachmittag,
26.1.2008, 13:30 – 19:30 Uhr
8,00 Ustd 57,– €
Leitung: Ute Mügge-Lauterbach

Dozentenportrait Giuseppe Lauria

Giuseppe Lauria, Jahrgang 1968, lebt in Wiesbaden und arbeitet hauptberuflich in Frankfurt als Kommunikationsberater und Mediencoach bei einem internationalen Beratungsunternehmen. Seine langjährige Liebhaberei zum Wein und seine konsequenten Weiterbildungen durch zahlreiche Weinreisen mündeten im Jahre 2004 in seine ersten journalistischen Veröffentlichungen in führenden Weinmagazinen wie »Weingourmet« und »Divino«. Zudem verkostet er für die international renommierte Schweizer Fachzeitschrift »Weinwisser«. Sein Deutschland-Seminar vermittelt Grundlagenwissen über die Weinbereitung, die deutschen Weinregionen und Spitzenwinzer und eignet sich hervorragend als Einstiegsseminar. Seine Länder- und Regionenseminare wie »Magisches Sizilien« und »Australiens Weinkontinent« sind darüber hinaus als önologische Reise mit Bildvortrag konzipiert und vermitteln neben Weinwissen tiefe Einblicke in Land und (Wein-)Kultur sowie in die Weinsprache aus erster Hand. Sie eignen sich für Weinanfänger ebenso wie für Weinliebhaber, die ihr Wissen vertiefen wollen. Alle Weinproben umfassen je nach Teilnehmerzahl 9–12 Spitzen-Weine, leckere Snacks, Mineralwasser und jede Menge Einkaufstipps.

Deutschlands Weinvielfalt entdecken
Die Renaissance von Riesling & Co.

Deutsche Weine sind dank konsequenten Qualitätsstrebens seitens der Winzer wieder in. Trockene Rieslinge, weiße und rote Burgundersorten begeistern mit exzellenten Qualitäten. In diesem Seminar lernen Sie anhand einer Vergleichsverkostung Deutschlands Weinvielfalt per Bildvortrag und im Glas kennen: die wichtigsten Rebsorten, die verschiedenen Regionen mit ihren unterschiedlichen Stilen und einige ausgewählte Spitzenweine und -betriebe. Zusätzlich gewährt dieses Seminar einen umfassenden Einblick in die Geheimnisse der Weinbereitung, der Sensorik und der Weinsprache: Die 10 – 12 Weine (je nach Teilnehmerzahl) werden ausführlich besprochen und sie werden lernen, Weine mit ihren eigenen Worten zu beschreiben, damit Sie künftig für Weinproben aller Art gerüstet sind.
Brot und leckere Snacks sind im Preis enthalten. Falls vorhanden, bitte Verkostungsgläser mitbringen.

U27125 1 Samstagnachmittag, 10.5.2008,
14:30 – 19:00 Uhr 50,– €
Leitung: Giuseppe Lauria

Magisches Sizilien

Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine

Sizilien bietet eine faszinierende Landschaft von unvergleichbarer Schönheit. Auch beim Wein gleicht die Insel einem Kontinent voller Gegensätze: auf einem Fächer unterschiedlicher Böden wachsen sehr eigenständige, charaktervolle Weine, deren Aromenspektrum die vielfältigen Landschaften mit ihren warmen Farben und mediterranen Düften verkörpert. Lernen Sie anhand einer geführten Weinprobe mit Bild-Vortrag die Schönheit und die Düfte Siziliens sowie jene Winzerelite der Insel kennen, die für den »unaufhaltsamen Siegeszug« des sizilianischen Weins (so die italienische Weinbibel »Gambero Rosso«) verantwortlich zeichnet. In diesem Seminar werden Sie Raritäten und ausgewählte Spitzenweine Siziliens degustieren und erhalten umfassende Informationen zu den unterschiedlichen Regionen, Böden, Winzern, aber auch Hintergründiges zu »Land und Leuten« aus erster Hand. Zusätzlich gewährt dieses Seminar einen umfassenden Einblick in die Geheimnisse der Weinbereitung, der Sensorik und der Weinsprache.

Brot und leckere Snacks sind im Preis enthalten. Falls vorhanden bitte Verkostungsgläser mitbringen.

U27130 1 Samstagnachmittag, 12.4.2008, 14:30 – 19:00 Uhr 50,– €
Leitung: Giuseppe Lauria

Deutsche Rotweine entdecken

In diesem Kurs erfahren Sie die Hintergründe für die neue deutsche Rotweinoffensive, erhalten Informationen über die Winzer, über die verschiedenen Wein-Stile und Wissenswertes zu den Regionen. Um die Weine in all ihren Facetten optimal wahrnehmen zu können, erhalten Sie ausserdem eine kleine Einführung in das bewusste und professionelle Verkosten. Für einen genussvollen und nachhaltigen Eindruck sorgen derweil zwölf ambitionierte Rotweine der mittleren und gehobenen Kategorie.

Bitte ein großes, bauchiges Weinglas sowie Wasser und Brot nach Bedarf mitbringen.

U27150 2 Freitagabende
29.2.2008, 18:00 – 21:00 Uhr;
7.3.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 55,– €
Leitung: Oliver Lang

Besuch in der Sektkellerei Henkell

Ca. 1 – 2-stündige Führung mit Sektprobe durch die Keller der imposanten Sektkellerei Henkell.

Treffpunkt: Sektkellerei Henkell & Co., Biebricher Allee 142, Eingangsbereich Marmorsaal, 10 Minuten vor Führungsbeginn.

Achtung: Für diese Führung ist eine Anmeldung erforderlich!

U27410 1 Nachmittag,
Di, 12.2.2008, 14:00 – 16:00 Uhr

U27420 1 Nachmittag,
Di, 4.3.2008, 14:00 – 16:00 Uhr

U27430 1 Nachmittag,
Mo, 14.4.2008, 14:00 – 16:00 Uhr

Hauptsache Bio?

Allerlei Bio-Produkte finden derzeit reißenden Absatz. Man spricht von 20% Wachstum und mehr. Bei solchen schwindelerregenden Zahlen kann Bio-Wein zwar nicht ganz mithalten, liegt aber auch ganz gut im Trend. Was macht nun den Bio-Wein eigentlich aus? Und was bedeuten all die Begriffe, Zertifikate und Siegel? Und vielleicht die wichtigste Frage: Muss man bei Bio-Wein geschmackliche Abstriche machen? Bio-Wein um jeden Geschmack? Wir werden es am eigenen Nerv erproben: Zwölf Bio-Weine aus drei Preiskategorien stehen bereit.

Bitte ein bauchiges Weinglas sowie Wasser und Brot nach Bedarf mitbringen.

U27160 2 Freitagabende
30.5.2008, 18:00 – 20:15 Uhr;
6.6.2008, 18:00 – 20:15 Uhr
6,00 Ustd 45,– €
Leitung: Oliver Lang

Das Große Rotweinseminar 1

Die wichtigsten Klassiker, die Sie kennen sollten. Basisseminar für Anfänger/innen, aber auch für geübte Genießer/innen, die System in ihr Wissen bringen möchten.

Bitte mitbringen: Zwei Weingläser; Wasser und Brot nach Bedarf.

U27200 1 Sonntagnachmittag
9.3.2008, So, 16:00 – 19:30 Uhr 50,– €
Leitung: Dr. Wolfgang Staudt

Das Große Rotweinseminar 2

Die wichtigsten Newcomer, die Sie kennen sollten. Basisseminar für Anfänger/innen, aber auch für geübte Genießer/innen, die System in ihr Wissen bringen möchten.

Bitte mitbringen: Zwei Weingläser; Wasser und Brot nach Bedarf.

U27210 1 Sonntagnachmittag
13.4.2008, So, 16:00 – 19:30 Uhr 50,– €
Leitung: Dr. Wolfgang Staudt

Weinsensorik

Weinsensorik bedeutet das Wahrnehmen eines Weines mit allen verfügbaren Sinnen: Die Farbe, der Duft, der Geschmack, die Temperatur, die Konsistenz, die Säuren und die Gerbstoffe. Alle diese Eigenschaften und Inhaltsstoffe wirken unterschiedlich und führen zu verschiedenen Sinnesempfindungen. Ziel des Seminars ist: Einerseits Ihr Geruchsvermögen zu schulen und zu verfeinern. Andererseits werden Sie Ihr Repertoire der für Sie wieder erkennbaren Düfte und Gerüche erweitern können. Neben der Verkostung von ca. 15 Weinen werden verschiedene, nicht nur sprachliche Ausdrucksformen für den sinnlichen Reiz vorgestellt. Verkostungsspiele, Aromavergleiche und der Austausch darüber sind weitere Bestandteile des Seminars. Gläser werden aufgrund der besonderen Erfordernisse bereit gestellt.

U27250 1 Tag, Sa, 1.3.2008,
13:30 – 18:00 Uhr 55,– €
Leitung: Christian Mappala

Hier und dort:
Landeskunde regional und international

Die Altmark

Land am großen Strom der Elbe
Dia-Vortrag

Von herber Schönheit sind die weiten Landschaften, welche ein so reiches Kulturerbe zu bieten haben. Unvergesslich der Blick über das Wasser auf Tangermünde, wo einst Kaiser Karl IV. residierte, auf Havelberg mit seinem hochragenden Dom. Stendal wurde druch seinen großen Sohn Winckelmann und den französischen Romancier berühmt. Die großen gotischen Backsteinkirchen erinnern an die Zeit als die Deutschen ins Land der Slawen kamen. Seit der Wende wurden in Städten und Dörfern die alten Fachwerkhäuser liebevoll restauriert; ein Kulturerbe, das in seiner Vielfalt seinesgleichen sucht.

U28010V 1 Montagnachmittag, 21.1.2008,
16:30 – 18:00 Uhr
6,– € (Abendkasse)
Leitung: Doris Eisenbach

Mit Fontane in die Mark Brandenburg

Dia-Vortrag

Von Neuruppin zu den Adelssitzen der Mark Brandenburg: Rheinsberg, wo Friedrich der Große die wenigen glücklichen Jahre seines Lebens verbrachte, Schloss Meseberg, heute Gästehaus der Bundesrepublik, Neuhardenberg, Sitz des Staatskanzlers Hardenberg, Reformer Preußens – Wiepersdorf und die Brentanos. Es ist die Landschaft, wo der Haudegen Derfflinger lebte und vehemente Reitergeneral von Zieten, wo Katte, der tragische Freund des jungen Friedrich, zu Hause war und wo der Birnbaum des Herrn von Ribbeck steht. Namen und Plätze, eng mit preußischer Geschichte verbunden: Köpenick, Brandenburg, Fehrbellin, Oranienburg.

U28020V 1 Montagnachmittag, 18.2.2008, 16:30 – 18:00 Uhr
6,– € (Abendkasse)
Leitung: Doris Eisenbach

Romanische Baukunst

und ihre Variationen von England bis Italien
Dia-Vortrag

Der Vortrag will die Vielfalt der Ausprägungen der Romanik im Europa des 11., 12. und 13. Jahrhunderts an Hand zumeist eigener Dias aufzeigen. Der Schwerpunkt liegt auf den romanischen Kunstlandschaften Frankreichs (z.B. Normandie, Burgund, Provence, Auvergne) und Deutschlands (z.B. Harzvorland, Westfalen, Niederrhein, Oberrhein).

U28030V 1 Montagabend, 3.3.2008, 19:30 – 21:00 Uhr
6,– € (Abendkasse)
Leitung: Wilhelm Milch

Zur Entstehung der Gotik

War sie eigentlich die Romanik der Île-de France?
Dia-Vortrag

Hat Abt Suger von St. Denis bei Paris die Gotik »erfunden« oder gab es in ihrem Entstehungsgebiet in Nordfrankreich eine kontinuierliche Entwicklung aus der Romanik heraus? Der Vortrag will dieses alte Problem skizzieren und die großartigen Baudenkmäler französischer Gotik vorführen, um sodann ihre Übernahme in England, Spanien, Deutschland und Italien aufzuzeigen.

U28040V 1 Montagabend, 17.3.2008, 19:30 – 21:00 Uhr
6,– € (Abendkasse)
Leitung: Wilhelm Milch

Ecuador mit Galapagos

Auf den Spuren von Darwin und Humboldt am Äquator
Dia-Vortrag

Ecuador: Grandiose Landschaftsbilder aus dem Quellgebiet des Amazonas, vom Vulkanhochland der Anden und vom Archipel der Galapagos-Inseln sowie von Quito, der stark indianisch geprägten Hauptstadt Ecuadors mit ihren prächtigen Kolonialbauten – Auf den Spuren von Humboldts: Durchs Hochland zu Dörfern mit farbenprächtigen Indiomärkten und den Vulkanmassiven Cotopaxi und Chimborazo – Das Amazonas-Quellgebiet – Tropischer Regenwald: Flora, Fauna und der Mensch – Das Archipel der Galapagos-Inseln: Seit der legendären Reise von Charles Darwin ein »Mekka« für Naturwissenschaftler und Laien mit Interesse an besonderen Formen von Flora und Fauna.

U28110V 1 Donnerstagabend, 3.4.2008, 19:30 – 21:00 Uhr
6,– € (Abendkasse)
Leitung: Horst Liebelt

Wiesbaden? Noch recht neu für mich!

Gemeinsame Unternehmungen für Frauen

Ihr neuer Wohnort heißt Wiesbaden. Möchten Sie die Stadt etwas näher kennen lernen? Möchten Sie dies vielleicht in einer netten Runde von Menschen, denen es ähnlich geht, tun? Dann sind Sie bei uns richtig. Gemeinsam werden wir uns ein Mal die Woche treffen, um zusammen etwas in Wiesbaden zu unternehmen. Dies können ein abendlicher Besuch in der Spielbank oder im Theater, Streifzüge durch die City mit Besuch der Marktkirche oder des Museums sein. Vielleicht heißt es aber auch relaxen im Thermalbad. Wir nehmen uns Zeit, den Stadtrand von Wiesbaden mit dem Nerotal und dem Neroberg zu erkunden. – Haben Sie Lust sich anzuschließen? Es sind fünf Unternehmungen von ca. 2 – 3 Stunden Dauer geplant. Gutes Schuhwerk und ggf. Regenschutz wird empfohlen. Näheres zum Ablauf sowie die jeweiligen Treffpunkte werden beim ersten Treffen in der Villa Schnitzler besprochen.

U28670 5 Abende ab 5.3.2008, Mi, 17:00 – 19:30 Uhr
17,00 Ustd 59,– €
Leitung: Regina Graminski

Reisen, Fahrten, Rundgänge

Vielfalt des Glaubens

Synagoge – Kirche – Moschee
Interreligiöse Rundgänge in Wiesbaden

Leitung: Klaus Endter, Pfarrer Ökumene und Wilhelm Lohr, Dipl.-Theologe

Die Rundgänge durch die bedeutendsten Wiesbadener Gotteshäuser der drei großen monotheistischen Religionen Judentum, Christentum und Islam, sind ein Beitrag zur Förderung des gegenseitigen Verständnisses. Gotteshäuser sind Orte, an denen Glaube und Liturgie, theologische Reflexion und Gebetsweisen in der Architektur und Bauweise Ausdruck und Gestalt finden. Diesen Verbindungslinien auf die Spur zu kommen und Unterschiede und Gemeinsamkeiten der Religionen herauszufinden, ist Ziel der Veranstaltungsreihe. Vor jedem Rundgang erfolgt eine kurze Einführung in die Grundzüge der jeweiligen Glaubensrichtung.

Einführung in die Thematik der Veranstaltungsreihe und Rundgang durch die Synagoge
Treffpunkt: Roncalli-Haus, Friedrichstr. 26–28
U28650R Di, 15.4.2008, 17:30 – 19:30 Uhr

Rundgang durch die Griechisch-Orthodoxe Kirche
Treffpunkt: Wiesbaden-Biebrich, Rheingaustraße 170
U28660R Di, 22.4.2008, 17:30 – 19:00 Uhr

Rundgang durch die Suleymaniye Moschee
Treffpunkt: Dotzheimer Straße 24
U28670R Di, 29.4.2008, 17:30 – 19:00 Uhr

Rundgang durch Dreifaltigkeitskirche und Lutherkirche und Abschlussgespräch
Treffpunkt: Rückertstraße 14
U28680R Di, 6.5.2008, 17:30 – 19:30 Uhr

Kursgebühr € 20,00 für die gesamte Reihe, € 7,00 je Einzeltermin
Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr: Evangelische Erwachsenenbildung, Kaiser-Friedrich-Ring 5, 65185 Wiesbaden, Telefon (06 11) 40 90 76 11
E-Mail: bildung.wi@ekhn-net.de.
Bankverbindung:
Evangelische Kreditgenossenschaft (EKK), Konto 4 100 220, BLZ 500 605 00.
Veranstalterinnen: Erwachsenenbildung und Pfarramt Ökumene im Evangelischen Dekanat Wiesbaden in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung und der Volkshochschule Wiesbaden.

Gelebt – Geliebt – Gelitten

Auf den Spuren von Karoline von Günderode, Marianne von Preußen und Königin Victoria von England

Die anmutige Flusslandschaft des Rheingaus hat seit jeher berühmte Persönlichkeiten in ihren Bann gezogen. Zwei Nachmittage auf den Spuren zweier Persönlichkeiten, deren ungewöhnlicher Lebens- und Schicksalsweg auch im Rheingau verläuft.
Johanniskirche in Erbach / Schloss Reinhartshausen / Winkel
Treffpunkt: Evang. Johanniskirche in Erbach, Eltviller Hauptstraße / Autobahn RÜD – Ausfahrt B42 Eltville – Erbach/West
Kursgebühr: € 7,50
U28690R Fr, 11.4.2008, 15:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Sigrid Treude

Bahnhof Hochheim

Denkmal der Königin Victoria in den Weinbergen mit kleiner Weinprobe, Evangelische Kirche Hochheim

Treffpunkt: Bahnhof Hocheim
Kursgebühr: € 8,50
inkl. einer kleinen Weinprobe
U28695R Fr, 13.6.2008, 15:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Sigrid Treude
Auskunft und Tickets:
»KirchenFenster Schwalbe 6«,
Schwalbacher Straße 6,
Telefon (06 11) 1 40 92 16,
E-Mail:schwalbe6@web.de
Veranstalterinnen: Evangelische und Katholische Erwachsenenbildung und Volkshochschule Wiesbaden.

Herbsttage in Berlin – auch die sind eine Reise wert

Acht-Tage-Reise vom 26.10. bis 2.11. 2008

Leitung: Klaus Sommerfeld
Anreise über Kassel, Göttingen, Braunschweig mit Mittagspause in Helmstedt und Besuch des Magdeburger Doms – Stadterkundungen in Berlin und Exkursionen in die Umgebung – Museumsbesuche … und abends ins Theater! – u.a.m. Rückreise über A9/4 mit Mittagspause in Weimar, Erfurt oder Gotha. Sonderprospekt im Frühjahr 2008. Bitte tragen Sie sich unverbindlich in die Interessentenliste **U29010I** ein.

Schönheit im Alten Ägypten

Tagesfahrt zur Sonderausstellung im Schloss Karlsruhe

Reiseleitung: Dr. Mechthild Schade-Busch, Ägyptologin; www.schade-busch.de
Das Streben nach Glanz und Vollkommenheit war über Jahrtausende grundlegendes Bedürfnis der alten Ägypter. Unter dem Begriff »Schönheit« verstanden die Ägypter nicht nur ein jugendliches Aussehen und ein wohlgestaltetes Äußeres, sondern auch die vollkommene innere Haltung eines Menschen. Diese Ausstellung beleuchtet mit mehr als 400 Originalobjekten aus Museen und Sammlungen dieses für die Ägypter so wichtige Thema für das Leben auf der Erde und nach dem Tod.
Nähere Informationen enthält der Sonderprospekt, der in unserer Geschäftsstelle und der Villa Schnitzler ausliegt.
U29060R Samstag, 12.1.2008,
9:00 – 19:00 Uhr 45,– €

Spuren jüdischen Lebens in Wiesbaden

1. Rundgang: Jüdische Friedhöfe

Als »Haus des ewigen Lebens« müssen jüdische Friedhöfe Orte ungestörter Ruhe sein, somit Orte ungebrochener jüdischer Tradition. Der altisraelitische Friedhof am Hellkundweg und der noch heute genutzte Friedhof an der Platter Straße spiegeln auch die Geschichte vom mittelalterlichen Judentum zur Emanzipation und Assimilation bzw. »Orthodoxie«, des Holocaust und Neuanfang 1945. Ein wichtiger Teil des Wesens des Judentums wird auf besondere Weise erfahrbar.
Treffpunkt: Haltestelle am Nordfriedhof (Platter Straße), Endstation der Buslinien 3 und 6.
Männer bitte mit Kopfbedeckung!
U28700R Fr, 18.4.2008, 15:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Lothar Bembenek,
Cornelia Gros-Stieglitz

2. Rundgang: Osteuropäisches Judentum zwischen Anpassung und Ausgrenzung (1900 bis 1938)

Seit den ersten Jahren des 20. Jahrhunderts ließen sich in Wiesbaden wie anderswo in Deutschland Juden aus Osteuropa nieder und bildeten bald eine starke Minderheit. Viele von ihnen sahen Deutschland nur als Durchreiseland in die USA an. Für die hiesigen Juden stellten sie eine religiöse und jüdisch kulturelle Bereicherung dar. Die Integrationsprobleme, mit denen sie zu tun hatten, sind heute wieder aktuell. Die Route führt durch das Westend zur Wagemannstraße.
Treffpunkt: Eingang zum Georg Buch-Haus, Wellritzstraße 38
U28710R Fr, 16.5.2008, 15:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Georg Schneider,
Lothar Bembenek

3. Rundgang: Schierstein

In dem seit 1926 eingemeindeten Schierstein spiegelt sich die wechselvolle Geschichte der Juden. Nach der Gründung des Herzogtums Nassau und der folgenden Liberalisierung hatten sich viele Juden in Schierstein niedergelassen, prägten Handel und Gewerbe mit und bereicherten das kulturelle Leben. Auf diesem Rundgang wird einiges dieser Geschichte wieder ins Gedächtnis zurückgerufen. Neben dem »neueren« jüdischen Friedhof soll auch der »vergessene« jüdische Friedhof an der Grenze zu Walluf besucht werden – falls Auto-Fahr-gemeinschaften gebildet werden können.
Treffpunkt: Ecke Wasserrolle/Rheingaustraße
U28720R Fr, 6.6.2008, 15:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Dr. Dorothee Hoppe

Kursgebühr: jeweils 7,50 € pro Rundgang

Anmeldung und Zahlung der Kursgebühr: KirchenFenster Schwalbe 6, Schwalbacher Straße 6, Telefon 0611-1409216,
Email: schwalbe@web.de
Veranstalterinnen sind die Evangelische und Katholische Erwachsenenbildung, Aktives Museum Spiegelgasse sowie die Volkshochschule Wiesbaden.

Vietnam und Kambodscha

19-tägige ganzheitliche
Kultur- und Erlebnisreise, 4.3. – 22.3.2008

Wunderbare Landschaftsszenerien, Zeugnisse großer Kulturen und die lebendige Gegenwart ergänzen sich auf dieser Reise bestens. Die bizarren Kalksteinfelsen in der Halong-Bucht, die alte Handelsstadt Hoi An, der Kaiserpalast und die Kaisergräber in Hué, sowie die Tempel in Angkor gehören zum UNESCO-Welterbe. Aber auch Hanoi, Saigon, das Mekong-Delta und Phnom Penh werden Sie faszinieren.
Sie werden beispielsweise das berühmte Wasserpuppentheater in Hanoi besuchen, an einem Kochkurs teilnehmen, einem Gottesdienst in einem Cao-Dai-Tempel beiwohnen und an drei Tagen die Schätze von Angkor besichtigen.
Übernachtungen in Hotels der oberen Kategorien. Alle Programmpunkte und Halbpension inclusive.
Den Reiseverlauf und genaue Informationen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt, den wir Ihnen gerne zusenden.
Bitte beachten Sie, dass bei Buchung der Reise eine Anzahlung in Höhe von € 250,– zu zahlen ist.
Die Reise wird in Kooperation mit dem vbw Bierstadt durchgeführt.

U29170R ab 4.3.2008 2725,– €
Leitung: Iris Fuhr-Schmitt

Wein & Orgel, Blumen und mehr

Eintauchen, Genießen, Erleben – so lautet das Motto der Landesgartenschau Bingen 2008. Das Tor zum Mittelrhein bietet eine einzigartige Symbiose von Natur- und Kulturlandschaft. Das Gelände der Landesgartenschau liegt direkt am Rhein, so dass die wechselnden Blumenschauen, Blütenmeere, Blumenbänder und Partnerschaftsgärten vor einer großartigen Kulturlandschaft – dem UNESCO-Welterbe »Oberes Mittelrheintal« – ihre Pracht entfalten.
Nach einer ca. einstündigen Führung über das Gelände der Gartenschau bleibt genügend Zeit zur freien Verfügung, bevor die Fahrt weiter ins Nahetal zum Orgel ART Museum nach Windesheim inmitten von Weinbergen geht. Die musikalische Weinprobe verbindet Musik und Wein: Während einer Führung durch das Orgelmuseum wird zur Erklärung bestimmter Instrumente aus mehreren Jahrhunderten und anschließenden kleinen Konzertstücken auf verschiedenen Orgeln der passende Wein verkostet. Die musikalische Weinprobe im Orgel ART Museum dauert ca. zwei Stunden. Weitere Informationen mit den genauen Zeitangaben entnehmen Sie bitte dem Flyer, der in der Geschäftsstelle und der Villa Schnitzler ausliegt.
Die Fahrt findet in Kooperation mit der Volkshochschule Bingen statt.

U29190R 1 Freitag, 30.5.2008,
11:00 – ca. 20:00 Uhr € 55,–
(Fahrt, Eintritte, Führungen und Weinprobe inclusive)
Leitung: René Nohr, Elfriede Weber

Mark Brandenburg und Posener Land

Parks, Gärten und Klöster
5-tägige Busreise, 14.5. – 18.5.2008

Leitung: René Nohr
Leitfaden auf dieser Reise ist das Werk Theodor Fontanes, der mit seinen »Wanderungen durch die Mark Brandenburg« unzähligen Menschen den Blick für die herbe Schönheit dieser Landschaft öffnete. Stationen der Reise sind: In Posen die Altstadt, das Schloss Kórnik und die Dominsel. Weiter nach Rogalin (Raczynski-Schloss), Smielow und durch die Oderbruch-Landschaft zu dem von Schinkel entworfenen Dorf und Schloss Neuhardenberg. Weiterfahrt nach Beeskow und auf den Spuren von Fürst Pückler nach Branitz, Bad Muskau und Cottbus. Am letzten Tag steht der Pückler-Park in Potsdam-Babelsberg auf dem Programm. Leistungen: Busfahrt, 4 Übernachtungen mit Frühstück in Mittelklasse-Hotels, 4 Abendessen, qualifizierte Reiseleitung ab polnischer Grenze, sämtliche Eintrittsgelder und Führungen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt.

U29175R 865,– €

Werden Sie Mitglied der Volkshochschule Wiesbaden e.V.!

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon (06 11) 98 89-0
Telefax (06 11) 98 89-200
www.vhs-wiesbaden.de

vhs Beitrittserklärung

Name

Anschrift

Telefon Geburtsdatum

Jahresbeitrag (mind. 25,– €) ab

Ort, Datum

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift unter diese Beitrittserklärung erkenne ich die Bestimmungen der Satzung der Volkshochschule Wiesbaden e.V. an.
Aufnahme von Mitgliedern: Gemäß § 4(1) können natürliche Personen nach Vollendung des 16. Lebensjahres die Mitgliedschaft erwerben. Gemäß § 4(4) entscheidet der Vorstand über die Aufnahme neuer Mitglieder.

Bearbeitung durch die Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Unterschrift Vorstand

Die Volkshochschule Wiesbaden e.V. versteht sich als Zentrum umfassender Bildung und Begegnung, wo Menschen unterschiedlichen Geschlechts, Alters und Berufs, verschiedener Nationalität und sozialer Stellung sich zusammen und -auseinandersetzen können.
Wenn Sie den weiteren Ausbau der Volkshochschule Wiesbaden e.V. zum **Bildungszentrum für alle** als attraktives Ziel ansehen, können Sie sich daran durch Ihre Mitgliedschaft im Verein beteiligen. Als Mitglied erhalten Sie zweimal im Jahr unser Programmheft per Post, und Sie haben freien Eintritt zu fünf Einzelveranstaltungen.
Die vhs ist beim Finanzamt Wiesbaden als gemeinnützig anerkannt. Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.
Bitte reichen Sie Ihre ausgefüllte Beitrittserklärung in unserer Geschäftsstelle ein. Wir nehmen Sie gerne als neues Mitglied auf.

Stein und Wein

Weinbau und Natur an der Hessischen Bergstraße – Tagesexkursion nach Zwingenberg/Bergstraße

Zusammenhänge zwischen Reblage und Wein werden seit der Antike diskutiert, und auch die Mönchsorden des Mittelalters wussten sehr wohl, was die Güte ihrer Weinberge ausmacht. Welche Gesichtspunkte bei der Gewinnung eines hochwertigen Weines in Verbindung mit möglichst naturnahen Anbaumethoden bedeutend sind, wird im Verlauf einer Weinbergwanderung vorgestellt; die prinzipiellen Unterschiede des konventionellen und ökologischen Weinbaus werden erläutert. Zahlreiche Erläuterungen zur Geologie, zu Geschichte und Geschichten der Region, zur Literatur der Bergstraße und zur Poesie des Weines runden das Sinneserlebnis im »Frühlingsgarten«, je nach Vegetationsverlauf im Anblick blühender Obst- und Mandelbäume ab.

Nähere Informationen enthält der Sonderprospekt, der in unserer Geschäftsstelle und der Villa Schnitzler ausliegt.

U29180R 1 Samstag, 17.5.2008, 11:00 – 15:30 Uhr € 39,–
(incl. kulinarischem Weinbergsbuffet und lokalen Weinen; die Fahrtkosten kommen hinzu)
Treffpunkt um 11:00 Uhr in Zwingenberg am Löwenplatz.
Leitung: Gerold Hartmann, Elfriede Weber

Ostseebrisen zwischen Haff und Meer

Malreise ins Baltikum auf die Kurische Nehrung (Nidden und Memel) für Anfänger und Fortgeschrittene vom 2. bis 9.8.2008

Über Nidden, das alte Fischerdorf auf der Kurischen Nehrung, schrieb einst der expressionistische Maler Max Pechstein: »Eine wundervolle Landschaft mit ihrem harten Menschenschlag, dem der Fischerberuf einen eigenen Typ gegeben hatte. So tastete ich mich allmählich in vielen Skizzen an die Natur, die gewaltigen Wanderdünen, an das Haff heran, und so erlebte ich zum erstenmal den mich berauschenden, ewigen Rhythmus des Meeres« (zit. aus den »Erinnerungen«, Stuttgart 1993, S. 35/36). Etwas von diesem Ostseezauber malerisch einzufangen, ist Ziel der Reise. Mit Skizzenblock und Zeichenstift geht es los, daraus können Bilder in Aquarell oder Acryl werden – draußen vor Ort, oder im Atelierraum, der uns zur Verfügung steht, und in dem morgens die gründliche Vermittlung von Basiswissen stattfindet. Nachmittags Besprechung der Ergebnisse: das ist besonders wichtig für Anfänger, die herzlich willkommen sind. Fortgeschrittene erhalten Gelegenheit, eigene Motive zu verwirklichen. Zu dieser Reise erscheint ein Sonderprospekt, den Sie in der Geschäftsstelle der vhs Wiesbaden anfordern können.

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von € 300,– fällig, Restzahlung bis zum 30.6.2008.

V29160R 1150,– € (incl. Flug, Üb und HP)
Leitung: Doris Happel

Kalispera Hellas !

Malen auf Chalkidike am Ägäischen Meer für Anfänger und Fortgeschrittene im malerischen Griechenland vom 6. bis 13.9.2008

Sithonia ist neben Kassandra und Akti, die zweite Halbinsel von Chalkidike – sozusagen der »mittlere« der drei Finger am Ägäischen Meer. Diese nördliche Ägäis hat noch ihre Ursprünglichkeit bewahrt und deshalb künstlerisch viel zu bieten. Buchten mit glasklarem Wasser, Gebirgsformationen, Olivenhaine mit jahrhundertealten Ölbäumen und malerische Fischerdörfer mit idyllischen kleinen Häfen bieten Motive in Hülle und Fülle. Im September ermöglichen angenehme Luft- und Wassertemperaturen einen paradiesischen Malurlaub. Sie wohnen in der Villa Daphne, die über 9 Studios der Kategorie A-Class für jeweils 2 Personen verfügt. Im über 4000 qm großen eingewachsenen Garten arbeiten Sie Ihre Gemälde aus. Zu dieser Reise erscheint ein Sonderprospekt, den Sie in der Geschäftsstelle der vhs Wiesbaden anfordern können.

Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von € 300,– fällig, Restzahlung bis zum 30.6.2008.

V29170R 1170,– € (incl. Flug, Üb und HP)
Leitung: Doris Happel

Die Königsroute

Von der Champagne und Paris zu den Schlössern der Loire
7-tägige Kulturreise vom 5. bis 12.10.2008

Mit einem modernen Reisebus besuchen wir im Herzen Frankreichs Garten-Landschaften und bekannte Schlösser. Besichtigt werden u.a. in der Champagne das historische Troyes und Schloss Fontainebleau, Schloss Courances, das Wasserschloss La Ferté Saint-Aubin, bei Orléans ein 35 ha großer Landschaftsgarten, in Vierzon einen Art-Déco-Garten, an der Loire der Renaissancegarten der Katharina von Medici, das Schloss Amboise, wo Leonardo da Vinci seine letzten Lebensjahre verbrachte. Im Loire-Tal stehen auf dem Programm die Gärten in Villandry, Schloss Cinq-Mars, Schloss Ussé, Schloss Chaumont-sur-Loire, Blois, das Barockschloss Chevilly. In Paris erwartet Sie eine Stadtführung sowie der Besuch des Tuileries-Gartens am Louvre und des Jardin du Luxembourg. Zu dieser Reise erscheint ein Sonderprospekt, den Sie in der Geschäftsstelle der vhs Wiesbaden anfordern können.

V29180R 1198,– €
Leitung: René Nohr

Istanbul

Alte europäisch-orientalische Metropole und Megacity des 21. Jahrhunderts

Studienreise in den Herbstferien 2008
Bitte tragen Sie sich in die Interessentenliste **U12012J** ein.
Nähere Informationen Seite 10

Beruf und Karriere

Inhalt

Individuelles Training	44
Mitarbeiterweiterbildung	44
Bildungsurlaube auf einen Blick	44
Wirtschaftskompetenz	45f
Führungs- und Personalkompetenz	46ff
Marketing/Verkauf/Akquise	48
Büroorganisation/Sekretariat/ Tastschreiben	49f
Berufliche Orientierung	50ff
Professionelles Bewerben	52
Persönlicher Auftritt	53
Coaching und Beratung	54
Präsentation/Kommunikation/Rhetorik	54ff
Selbstmanagement	56f
Projektmanagement	58
Berufliche Qualifizierung/IHK Abschlüsse	58f
Schulabschlüsse	60
EDV-Einführungen	60f
EDV-Anwendungen – Einführungen	61ff
EDV-Anwendungen – Fortgeschritten	64f
Betriebssysteme	65
Netzwerke	66
Datenbanken	66
Programmieren	67
Webdesign/Internet	68f
Grafik/Layout/Bildbearbeitung	69f
AutoCAD	71
IT- Zertifizierungen/Berufliche Qualifizierung im EDV-Bereich	71ff

Neue Ziele – neue Wege

Der Arbeitsmarkt ist im Wandel, neue Tätigkeitsformen und -inhalte entstehen, an jeden werden unaufhörlich neue Anforderungen gestellt. Der Fachbereich Beruf und Karriere unterstützt Sie mit Angeboten für Ihre Wissens- und Kompetenzerweiterung sowie für die Orientierung in unübersichtlichen Lebenssituationen.

Wir machen Sie fit für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung und unterstützen Sie dabei, neue Perspektiven zu entwickeln.

Wenn Sie unsicher sind, welches der richtige Kurs für Ihre persönliche Situation ist, nutzen Sie die Möglichkeit, sich umfassend von uns beraten zu lassen. Sie erreichen uns über Telefon oder E-Mail, auch eine persönliche Beratung ist nach vorheriger Terminvereinbarung möglich. Sprechen Sie uns einfach an, wir unterstützen Sie gern!

Annette Groth
Fachbereichsleitung

Sekretariat
Christine Schillinger
Telefon
(06 11) 98 89-151
Telefax
(06 11) 98 89-159

Telefonische Beratung zu unseren Angeboten:
Mo – Do
10.00 – 12.00 Uhr
Mo, Di, Do
14.00 – 17.00 Uhr
oder als E-Mail:
berufundkarriere
@vhs-wiesbaden.de

Persönliche Beratung nach Terminvereinbarung

Informationen zum Fachbereich

Individuelles Training

- Wichtige Präsentation oder mündliche Prüfung?
- Redeangst?
- Wichtiges Geschäftsessen und Fragen zur Tischetikette?
- Nachhilfe in Buchführung?

Für fast jedes Thema bieten wir Ihnen neben unseren Kursen ein gezieltes individuelles Training und Ihren persönlichen Trainer an. Termine, Umfang und Inhalte richten sich ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Wir informieren und beraten Sie gerne und unverbindlich.
Individuelles Training: ab € 45,–/UStd.

Mitarbeiterweiterbildung mit der vhs

Viele Unternehmen und öffentliche Einrichtungen in der Region Wiesbaden gestalten die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter mit der vhs.
Die vhs arbeitet regelmäßig mit über 500 freien Trainern zusammen, verfügt darüber hinaus über ein umfangreiches Netzwerk von Ansprechpartnern und kann Ihnen so zu nahezu jedem Thema Ihre maßgeschneiderte Weiterbildung anbieten. Nicht nur in den Bereichen EDV, kaufmännische und betriebswirtschaftliche Themen, Führungs-, Sozial- und Methodenkompetenzen können Sie uns jederzeit ansprechen. Mit uns können Sie auch 29 Sprachen lernen. Haben Sie schon einmal über betriebliche Gesundheitsvorsorge in Ihrem Unternehmen nachgedacht? Wir unterstützen Sie gerne mit Angeboten zu Fitness und Entspannung, gesunder Ernährung oder Stressmanagement. Wir vermitteln Ihnen für Veranstaltungen Referenten und Kreative. Zu vielen Themen können wir Ihnen auch Trainings in Englisch oder Französisch anbieten! Unsere Weiterbildungen werden ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen gestaltet. Deshalb nehmen wir uns Zeit für eine ausführliche Beratung und Auftragsklärung. Nachdem der Bedarf festgestellt ist, machen wir Ihnen einen Vorschlag zur methodischen und organisatorischen Durchführung. Möglich sind:

- Schulungen in unseren Räumen
- Inhouse-Seminare in Ihrem Unternehmen
- Individual- und Kleingruppen-Trainings
- Vortragsreihen zu von Ihnen ausgewählten Themen
- Lernen am Arbeitsplatz
- Gezielte Vorbereitung Ihrer Auszubildenden auf Prüfungen

Für alle diese Belange bin ich Ihre Ansprechpartnerin.
Ich berate Sie gerne unverbindlich und mache Ihnen ein auf Ihren Bedarf zugeschnittenes Angebot.
Annette Groth, Leiterin des Fachbereichs

Berufsssprachliche Kursangebote

- English for the job auf Seite 91
- TELC-Zertifikatskurs Business English B2 auf Seite 91
- Cambridge-Zertifikat BEC Higher C1 auf Seite 93
- Business Talk (Konversationstraining) auf Seite 93
- Englisch am Telefon auf Seite 106
- Präsentationen in Englisch auf Seite 106
- Let's talk Business B1/B2 auf Seite 105
- Französisch für den Beruf auf Seite 95
- Einzel- oder semi-private Unterricht auf Anfrage (0611)9889-130
- Firmentraining Sprachen auf Anfrage: Herr Schott, (0611) 9 88 91 30, hschott@vhs-wiesbaden.de

Testen Sie sich doch einmal online mit unserem Selbsteinschätzungstest im Bereich Sprachen unter www.vhs-wiesbaden.de !

Bildungsurlaube auf einen Blick

Alle hier ausgewiesenen Bildungsurlaube sind als solche vom Hessischen Sozialministerium anerkannt (gilt in der Regel auch für andere Bundesländer). Bitte fordern Sie unter Tel. (06 11) 98 89-151 eine entsprechende Bescheinigung für Ihre Beantragung an.

Wirtschaft/Kommunikation

Überzeugend auftreten, beruflich erfolgreich handeln
21. – 25.1. und 14. – 18.4.2008, Seite 53
»Der mit dem Wort tanzt…«
Verhandlungspsychologie vom Feinsten
11.2. – 15.2.2008, Seite 54
Projekte organisieren und erfolgreich durchführen
10. – 14.3.2008, Seite 58
Update fürs Gehirn-
So nutzen Sie Ihre mentale Software
7. – 11.4.2008, Seite 57
Einfach gut organisiert – Professionelles Büromanagement
21. – 25.4.2008, Seite 49
Kreativer Umgang mit beruflichen Konflikten
5. – 9.5.2008, Seite 47
Europäischer Wirtschaftsführerschein
5. – 9.5.2008 und 3. – 7.11.2008, Seite 45
Büro aktuell
26. – 30.5.2008, Seite 50
Erfolgreiches unternehmerisches Denken
2. – 6.6.2008, Seite 47

EDV

Erstellung dynamischer Webseiten
28.1. – 1.2.2008, Seite 69
IOS Cisco
21. – 25.1.2008, Seite 66
Adobe Indesign
3. – 7.3. und 26. – 30.5.2008, Seite 69
Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop
10. – 14.3., 9. – 13.6. und 16. – 20.6.2008, Seite 70
Access Kompakt
10. – 14.3.2008, Seite 63
PC-Grundlagen Kompakt
14. – 18.4.2008, Seite 61
AutoCAD
14. – 18.4.2008, Seite 71
Word Kompakt
21. – 25.4.2008, Seite 62
SQL-Server-Einführung in die Entwicklung und Administration
5. – 9.5.2008, Seite 66
Excel Kompakt
26. – 30.5.2008, Seite 63
Webseiten gestalten
2. – 6.6.2008, Seite 68

Anzeige

Rückenschmerzen? Nein, danke!

swopper
IHREM RÜCKEN ZULIEBE

- Der „swopper" tut dem Rücken gut.
- Bringt Bewegung ins Sitzen.
- Fördert Fitness und Gesundheit im Alltag.
- Von Orthopäden und Sportmedizinern empfohlen!

TEST-GUTSCHEIN! Fax: 06 11/9 28 47-0 oder anrufen: 06 11/9 28 47-20

❑ Ja, bitte schicken Sie mir Informationen über den „swopper" zu.
❑ Ja, ich möchte den „swopper" gerne 14 Tage kostenlos und unverbindlich testen (Gewünschte Farbe bitte ankreuzen):
❑ Ferrari-Rot ❑ Smoke-Grau ❑ Türkis ❑ Royal-Blau ❑ Terracotta ❑ Curry-Gelb ❑ Onyx-Schwarz

Name Vorname

Strasse PLZ/Ort

Telefon Telefax

wiepa
BüroFachPartner
ERFOLGREICH IM BÜRO!
Fritz-Haber-Straße 4 • 65203 Wiesbaden
Telefon 06 11/9 28 47-0 • Telefax 06 11/9 28 47-20
www.wiepa-office.de

Wirtschaftskompetenz

Europäischer Wirtschaftsführerschein

(EBC*L =
European Business Competence Licence)

Mit dem »Wirtschaftsführerschein« erwerben Sie betriebswirtschaftliches Kernwissen und können sich dieses mit einem anerkannten Zertifikat bestätigen lassen. Der Kurs eignet sich besonders für Personen, deren Fachwissen in der Arbeit gefragt ist, die darüber hinaus aber auch betriebswirtschaftlich relevante Fragen beurteilen müssen und wollen (Akademiker, Projektleiter, Abteilungs- oder Bereichsleiter, Fachexperten).

Der Kurs kann mit der Prüfung zum EBC*L (150,– €) abgeschlossen, aber auch zum reinen Wissenserwerb besucht werden (mit qualifizierter Teilnahmebescheinigung).

Vorkenntnisse: Studium, Berufspraxis oder wirtschaftliches Grundverständnis.

Bilanzierung
- Der Jahresabschluss (Bilanz, GuV-Rechnung) – Grundzüge und wesentliche Begriffe
- Ermittlung des Jahresergebnisses
- Gewinn-und-Verlust-(GuV)-Rechnung

Kennzahlen
- Wichtigste Unternehmensziele, entsprechende Kennzahlen: Rentabilität, Liquidität, Eigenkapitalquote, Cash Flow, Produktivität, Umsatzrentabilität

Kostenrechnung
- Ziele, Aufgaben und Grundbegriffe der Kostenrechnung
- Rahmenbedingungen für unternehmerische Entscheidungen: Markt, Kunden, Wettbewerb, Selbstkosten
- Das Deckungsbeitragskonzept in der Kalkulation, Kostenbewusstsein sowie die dazu notwendigen Instrumente und Konzepte
- Das Profit-Center-Konzept

Gesellschaftsrecht
- Rechtsformen, Entscheidungsgrundlagen für die Wahl einer Rechtsform
- Bedeutung und Merkmale der firmenmäßigen Zeichnung/Firmenname
- Vertretungsbefugnisse und Handlungsvollmachten, Prokura

U50000 15 Abende, ab 18.2.2008
Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
60,00 Ustd 395,– €
Leitung: Christian M. Koliszczak

U50000BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
und 2 Samstage, ab 5.5.2008
Mo – Fr, 9.45 – 16.30 Uhr
Sa, 17. und 31.5.2008,
9.45 – 16.30 Uhr
60,00 Ustd 395,– €
Leitung: Jürgen Hoffmann,
Managementtrainer

V50000 15 Abende, ab 8.9.2008
Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
60,00 Ustd 395,– €
Leitung: Christian M. Koliszczak

V50000BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
und 2 Samstage, ab 3.11.2008
Mo – Fr, 9.45 – 16.30 Uhr
Sa, 22.11 und 6.12.2008,
9.45 – 16.30 Uhr
60,00 Ustd 395,– €
Leitung: Jürgen Hoffmann,
Managementtrainer

Kompaktlehrgang Buchführung

Geprüfte Fachkraft vhs für Finanzbuchhaltung

Die nachfolgenden Lehrgänge können mit Zertifikatsprüfungen des Volkshochschulverbandes abgeschlossen werden(zusätzliche Prüfungsgebühr € 50,–/Prüfung). Wer alle drei Teilbereiche erfolgreich abgeschlossen hat, erhält das Gesamt-Zertifikat »Geprüfte Fachkraft vhs für Finanzbuchhaltung«. Die Kurse verpflichten nicht zum Ablegen der Prüfung, sondern können auch zum reinen Wissenserwerb besucht werden (mit qualifizierter Teilnahmebescheinigung).

Vorkenntnisse: Bei »Grundlagen« keine, danach der Besuch der jeweils vorangehenden Kurse oder nachgewiesene vergleichbare Vorkenntnisse.

Buchführung – Grundlagen
- Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Bilden von Buchungssätzen
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgskonten
- Privatkonto
- Umsatzsteuer
- Steuern
- Anzahlungen
- Abschreibung

U50007 15 Abende, ab 14.1.2008
Mo und Mi, 18:00 – 21:00 Uhr,
60,00 Ustd 300,– €
Leitung: Fabio Crisolli

Buchführung – Aufbau
- Import/Export
- Umsatzsteuer – EU-Recht
- Abschreibung des beweglichen Anlagevermögens
- Abschreibung unbeweglicher Wirtschaftsgüter
- Abschreibung immaterieller Wirtschaftsgüter
- geleistete und erhaltene Anzahlungen
- sonstige Forderungen und sonstige Verbindlichkeiten
- Rechnungsabgrenzungsposten
- Rückstellungen
- Bewertung der Vermögenswerte und Schulden zum Jahresabschluss
- Bewegliche Wirtschaftsgüter
- Unbewegliche Wirtschaftsgüter
- Immaterielle Wirtschaftsgüter
- Forderungen
- Verbindlichkeiten

U50009 15 Abende, ab 10.3.2008
Mo und Mi, 18.00 – 21.00 Uhr
60,00 Ustd 300,– €
Leitung: Fabio Crisolli

Buchführung am PC mit Lexware Buchhalter

Dieser Kurs setzt neben den Buchführungskenntnissen der vorangehenden Kurse Kenntnisse im Umgang mit dem PC und eines Betriebssystems voraus (siehe Basis-Bausteine für EDV-Starter).

U50010 10 Abende, ab 15.1.2008
Di und Do, 18:00 – 21:00 Uhr
40,00 Ustd 250,– €
Leitung: Fabio Crisolli

U50011 10 Abende, ab 19.5.2008
Mo und Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
40,00 Ustd 250,– €
Leitung: Fabio Crisolli

Buchführung am PC mit DATEV

DATEV ist eine der führenden Software-Anwendungen im Buchhaltungsbereich, mit der die meisten Steuerberater arbeiten. **Dieser Kurs kann alleine als Einführung in die Software besucht werden, kann aber auch als dritter Prüfungskurs im Rahmen der Fachkraft für Finanzbuchhaltung dienen.** Neben den Kenntnissen der beiden vorangehenden Kurse (Grundlagen und Aufbau) setzt er grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und eines Betriebssystems voraus (siehe Basis-Bausteine für EDV-Starter).
- Welchen Kontenrahmen wähle ich?
- Wie ist der Aufbau der Kontenrahmen, und wie erfolgt die Neuanlage eines Mandanten mit Adressdaten und Programmdaten?
- Wie leiste ich vorbereitende Buchhaltungsarbeiten aus der Praxis (Erstellen eines Kassenbuches, Rechnungseingangsbuches, Rechnungsausgangsbuches und einer Bruttolohnverbuchung), wie erfolgt die korrekte Kontierung der Geschäftsvorfälle?
- Erfassung der Geschäftsvorfälle über Dialog- und Stapelerfassung
- Ausgabe der betriebswirtschaftlichen Auswertungen, der Summen- und Saldenliste, der Buchungsjournale und der Konten
- Ausgabe der Umsatzsteuervoranmeldung und ZM-Meldung
- Offene-Posten-Auswertung
- Monatsabschluss
- Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss

U50012 10 Abende, ab 19.2.2008
Di und Do, 18:00 – 21:00 Uhr
40,00 Ustd 320,– €
Leitung: Fabio Crisolli

U50013 10 Abende, ab 15.5.2008
Do und Di, 18:00 – 21:00 Uhr
40,00 Ustd 320,– €
Leitung: Fabio Crisolli

Kleines 1 x 1 der Geschäftsführung für freie und beratende Berufe

Das Seminar richtet sich an Selbständige der freien und beratenden Berufe, die die Existenzgründungsphase hinter sich gebracht haben und nun mit den konkreten Fragen und Problemen des Berufsalltags konfrontiert werden:

- Wie manage ich meine Einnahmen und Ausgaben? Liquiditätsmanagement.
- Wie hoch sind meine steuerlichen Belastungen? (Vorauszahlungen/Nachzahlungen)
- Was bringt mir ein Steuerberater?
- Welche Versicherungen brauche ich wirklich?
- Wie organisiere ich meine Buchführung?
- Wie finanziere ich die selbständige Tätigkeit?
- Wie verhandle ich mit Banken?
- Wie mache ich Werbung und erhöhe meinen Bekanntheitsgrad?
- Welche Vertragsarten gehe ich mit dem Kunden ein? (Dienstvertrag/Werkvertrag?)

Der Referent ist selbst seit 13 Jahren selbständiger Unternehmensberater, Trainer und Coach und kennt daher durch persönliche Erfahrung die Fallstricke und Probleme der selbständigen Tätigkeit und ihre Lösungsansätze.

U50014 1 Wochenende
Fr, 18.4.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.4.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
12,00 Ustd 165,– €
Leitung: Christian M. Koliszczak, Dipl.-Betriebswirt

Die »Balanced Scorecard (BSC)« als Führungsinstrument für den Betriebsalltag

Ein einfaches und wirksames Planungs- und Steuerungsinstrument für Ihr Unternehmen

Lernen Sie die Balanced Scorecard als wirksames Steuerungsinstrument für Ihr Unternehmen kennen. Die Bereiche Finanzen, Mitarbeiter, Geschäftsprozesse und Kunden werden in einen sinnvollen und vernetzten Kontext eingebettet und verbessern so die Transparenz in Ihrem Unternehmen.

- Balanced Scorecard (BSC): Aufbau und Ziele
- Was ist Performance Measurement und welche Bedeutung hat es für Ihren Betrieb?
- Die Balanced Scorecard als Planungs- und Steuerungswerkzeug für den Betriebsalltag.
- Qualitative und quantitative Kennzahlen. Wie viele Kennzahlen braucht Ihr Unternehmen wirklich?
- Wichtige Kennzahlen für die Bank
- Die Bedeutung der BSC für Basel II.
- Wichtige Kennzahlen für das Qualitätsmanagement und die Zertifizierung.
- Wichtige Kennzahlen für die Mitarbeiterführung.
- Praxisbeispiele
- Ansätze für die Einführung der BSC in Ihrem Unternehmen.

U50015 1 Wochenende ab 16.5.2008,
Fr, 17 – 21:00, Sa, 9 – 16:00 Uhr
12,00 Ustd 165,– €
Leitung: Christian M. Koliszczak

Einnahme-/Überschussrechnung

- Wie ermitteln Kaufleute und Nichtkaufleute ihren steuerpflichtigen Gewinn?
- Einnahme-/Überschussrechnung kontra Gewinn- und Verlustrechnung
- Wer darf/muss eine Einnahme-/Überschussrechnung erstellen?
- Rechtsquellen der Einnahme-/Überschussrechnung
- Aufbau der Einnahme-/Überschussrechnung
- Berechnungsbeispiele

U50016 1 Abend, 14.5.2008
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
4,00 Ustd 55,– €
Leitung: Christian M. Koliszczak, Dipl.-Betriebswirt

Führung/Management/Personalkompetenz

Grundlagen der Personalarbeit

Dieses Seminar bietet Ihnen einen kompakten Überblick über alle wichtigen Themen der Personalarbeit:

- Aufbau und Inhalt von Personalakten
- Der Arbeitsvertrag
- Zusammenarbeit mit dem Betriebsrat
- Personalplanung (Stellenbeschreibungen, Bedarfsanalyse, Budgetplanung)
- Beurteilungen, Zeugnisse
- Das Führen von Personalgesprächen
- Grundzüge des Arbeitsrechts

U50100 6 Abende, ab 10.3.2008
Mo, 18:30 – 21:00 Uhr
18,00 Ustd 180,– €
Leitung: Andreas Muelverstedt

Kompakt-Curriculum:

Leitungs- und Führungskompetenz

Diese modular aufgebaute Weiterbildung richtet sich an Menschen mit Führungs- oder Leitungsverantwortung, die ihre tägliche Arbeit professionalisieren möchten oder an Personen, die sich auf Führungsverantwortung vorbereiten wollen.

Die Weiterbildung bezieht in allen Phasen die konkrete Praxis der Kursteilnehmer ein. Methodisches Lernen, Theorievermittlung und die Reflexion eigener Anteile werden miteinander verknüpft.

Modul I: Rollenverständnis von Leitung

- Führungsstile
- Auseinandersetzung mit der eigenen Person als Führungspersönlichkeit
- Analyse der eigenen Kompetenzen und des Entwicklungsbedarfs

Termin: 5./6.12.2008

Modul II: Grundlagen der Teamentwicklung

- Methoden der Problem- und Ressourcenanalyse
- Teamdynamik
- Personalentwicklungsgespräch
- Feedbackmethoden

Termin: 16./17.1.2009

Modul III: Kommunikation in Teams

- Kommunikationstheorie
- Analyse der Kommunikationsstrukturen
- Moderation: Methoden, Phasen des Moderationsablaufs, Visualisierung, Präsentation

Termin: 20./21.2.2009

Modul IV: Konflikt- und Krisenmanagement

- Methoden der Konfliktanalyse
- Persönlichkeitsveränderungen im Konflikt
- Eskalation und Deeskalation
- Das Konfliktgespräch

Termin: 20./21.3.2009

V50106 4 Wochenenden, ab 5.12.2008
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr,
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
48 Ustd 498,– €
Leitung.: J. Grosch, Dipl.-Pädagoge, Leiter einer Beratungsstelle

Heute Kollege, morgen Chef!

Check-up für Nachwuchsführungskräfte

Der Rollentausch vom Kollegen zum Vorgesetzten ist nicht einfach. Die eigenen Wünsche und Erwartungen und die der Kollegen und Mitarbeiter sind hoch. Vermeiden Sie die »Klassiker des Scheiterns«, denn ein Fehlstart kann teuer werden. Bereiten Sie sich gezielt auf ihre neue Führungsrolle vor und starten Sie sicher und souverän in Ihre Aufgabe als Führungskraft.

In diesem Training erhalten Sie hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre neue Rolle und die Führungsaufgabe meistern können. Sie erarbeiten anhand von konkreten Fallbeispielen und Übungen das eigene Führungskonzept.

Wichtige Themen des Trainings werden sein:

- Gewinnen Sie Klarheit über Ihre Rolle als Führungskraft
- Von der Fach- zur Führungskraft
- Erfolgreiche Kommunikation
- Grundlagen der Führung
- Situative und systemische Führung
- Konkrete Fallbearbeitung
- Das eigene Führungsmodell entwickeln

U50107 1 Wochenende
Fr, 6.6.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 145,– €
Leitung: Frank Stöckler, Trainer, Managementberater

Führen mit Zielen

In diesem Seminar lernen Sie die besonderen Stärken dieser Führungsweise kennen. Sie entwickeln Ihre Führungskompetenz (weiter), gewinnen mehr Freiraum für wichtige (Führungs)-Aufgaben und führen sicher Zielvereinbarungsgespräche. Ihre MitarbeiterInnen arbeiten dadurch eigenverantwortlicher, sind motivierter und leistungsfähiger. Sie schaffen mit dieser Führungsweise ein transparentes Anreiz- und Erfolgsbeurteilungssystem.

Sie lernen an diesem Wochenende, sich strukturiert auf Zielvereinbarungsgespräche vorzubereiten und den Gesprächsverlauf dialogisch zu

gestalten. Dazu berücksichtigen Sie die Anforderungen an motivierende Zielformulierungen und definieren Ziele so, dass in der Folge eine Überprüfung der Zielerreichung möglich ist. Sie treffen mit Ihren MitarbeiterInnen echte Zielvereinbarungen und beachten dabei deren Reifegrade.

- Führungsstile
- Management by Objectives
- Firmeninterne Zielvereinbarungsrichtlinien
- Unternehmens-, Bereichs- und Mitarbeiterziele
- Anforderungen an die Zielformulierung
- Bewertungsmaßstäbe
- Prozess der Zielvereinbarung
- Vorbereitung und Durchführung von Zielvereinbarungsgesprächen
- Zielverfolgung und Kontrolle der Zielerreichung
- Maßnahmen zur Mitarbeiterförderung

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Personen, die bereits Führungsverantwortung haben und ihre Führungskompetenz ausbauen wollen.

U50111 1 Wochenende
Sa, 15.3.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
So, 16.3.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 145,– €
Leitung: Myriam Götze,
Trainerin, systemischer Coach

Schatzsuche im Büro – Mobilisieren Sie Ihre verborgenen Ressourcen!

Ihr Unternehmen wächst, der Markt verändert sich. Neue, größere Aufgaben oder Aufträge stehen an und Sie stehen vor der Herausforderung, diese zu bewältigen. Die Organisation Ihres Unternehmens muss an die neue Situation angepasst werden. Jetzt gilt es, Ressourcen aufzuspüren, die in Ihrem Unternehmen als große Schätze ungenutzt im Verborgenen schlummern. Zeit- und Geldfresser eliminieren und versteckte Ressourcen mobilisieren: Das bringt frischen Schwung ins Unternehmen, mit dem Sie Ihren Erfolg weiter steigern und sichern.
Lernen Sie die organisatorischen Gestaltungsmöglichkeiten kennen, Ihre Aufbau- und Prozessstrukturen auf neue Herausforderungen auszurichten:

- Grundlagen der Organisation
- Aufbauorganisation
- Prozessorganisation
- Organisatorische Gestaltungsmöglichkeiten
- Techniken der Organisationsarbeit

U50112 1 Wochenende
Fr, 30.5.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 31.5.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Monika Paul, Betriebswirtin,
Unternehmensberaterin

Erfolgreiches unternehmerisches Denken!

Ob als Mitarbeiter oder Führungskraft: In den heutigen Zeiten müssen wir wie Unternehmer denken, um im Wettbewerb zu bestehen und unseren Arbeitsplatz zu sichern.
Lernen Sie die wichtigsten Prinzipien erfolgreichen unternehmerischen Denkens kennen. Sie werden erkennen, wie Sie mit den richtigen Motivations-Techniken und Service-Strategien sich selbst, Ihr Team, Ihre Mitarbeiter, Ihre Führungskräfte und schließlich Ihre Kunden aufs neue begeistern können.

- Der Win-Win Gedanke unter Kooperationspartnern.
- Warum Sie für gutes Networking einen Expertenstatus brauchen.
- Unternehmensvision / Philosophie / Ziele
- Kunden verblüffen und begeistern.
- Das Pareto-Prinzip – Dringend oder Wichtig?
- Dauerhafte Selbstmotivation.
- Welche modernen Motivationsmethodiken Spitzensportler einsetzen.
- Analysieren Sie Ihre ganz individuellen Motivationsknöpfe.
- Wie Sie die Motivatoren anderer Menschen kennen und nutzen lernen.
- Stimmungskontrolle in Stresssituationen.
- Schwierige Gespräche souverän führen.
- Die Steuerung der Diskussion – ergebnisorientiert dem roten Faden folgen.

U50113BU 1 Woche (Bildungsurlaub)
ab 2.6.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €
Leitung: Ralf A. Zunker,
Schauspieler, Sprecher, Trainer

Anzeige

Kreativer Umgang mit beruflichen Konflikten

Raus aus dem Teufelskreis der Vorwürfe, Grübeleien und Gegenvorwürfe!
Konflikte gehören zu unserem beruflichen Leben. Sie müssen es aber nicht bestimmen. Stehen wir einmal in einem Streit, einer heftigen Diskussion mit gegensätzlichen Interessen oder auch nur in einem inneren Konflikt, trübt sich unsere Sicht auf das Eigentliche: worum geht es überhaupt? Wie können wir die Differenzen in gegenseitigem Interesse voranbringen oder lösen?
In einem 5-Schritte-Programm betrachten Sie Ihren Umgang mit Konflikten im Berufsleben, analysieren bestehende oder vergangene Streitereien und entwickeln einen kreativen Umgang mit diesen Situationen. Sie üben eine Hilfe zur Selbsthilfe in Konfliktfällen. So können Sie Ihre berufliche Energie in Zukunft positiv nutzen.

- Konflikte: wichtiger Teil unserer Gesellschaft und Arbeitswelt
- Eigenes und fremdes Konfliktverhalten
- Hilfe, ein Konflikt! Was nun?
- Ich bin OK – Du bist OK!
- In fünf Schritten zu einer Lösung ohne faulen Kompromiss

Wir arbeiten mit zahlreichen Übungen und Rollenspielen.

U50114BU 1 Woche (Bildungsurlaub)
ab 5.5.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €
Leitung: Carole Sambale-Tannert,
Mediatorin, PR-Beraterin und
Ute Mauer, Mediatorin

Konfliktmanagement im Beruf

Der Umgang mit Konflikten gehört zu den schwierigsten Aufgaben im beruflichen Alltag. Oft werden Konflikte aus Angst vor einer Eskalation »unter den Teppich gekehrt«, doch gerade dies führt manchmal zu schwierigen Situationen. In diesem Workshop sollen Kompetenzen vermittelt werden, die zur Bewältigung solcher Situationen notwendig sind. Besondere Bedeutung haben hier die Themenbereiche:

- Eskalation
- Deeskalation
- verdeckter, offener Konflikt
- Persönlichkeitsveränderung im Konflikt
- Analyse des eigenen Konfliktverhaltens
- Gesprächsführung im Konflikt mit Mitarbeitern
- Teamkonflikte.

Das Seminar ist praxisbezogen und orientiert sich an den Fragestellungen und Bedürfnissen der Teilnehmer.

U50116 1 Wochenende, ab 16.5.2008
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr,
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Joachim Grosch,
Dipl.-Pädagoge,
Leiter einer Beratugnsstelle

Networking

persönliche und berufliche Netzwerke knüpfen und nutzen

Ein funktionierendes Netzwerk ist im privaten wie auch im geschäftlichen Leben von großer Bedeutung. Stricken Sie sich Ihr ganz persönliches Netzwerk und denken Sie immer daran: »Kein Geben – Kein Nehmen«:

- Wie »jung« ist »Networking« eigentlich, gab es das nicht schon immer?
- Welche Quellen stellen sich mir für den Aufbau von Kontakten zur Verfügung?
- Welche Netzwerke gibt es? Sind »Bezahlnetzwerke« wirklich so gut?
- Wie können Kontakte gepflegt werden?
- Wie kann ich »eingeschlafene« Kontakte aufleben lassen?
- Wie kann ich mir eine »Kontaktdatenbank« aufbauen und wie kann ich meine Kontakte strukturieren?
- Wie kann ich Kontakte zweiten oder dritten Grades nutzen?
- Für Messebesucher: Wie kann das »Chaos« von übergebenen Visitenkarten geordnet und strukturiert werden?
- Gibt es so etwas wie einen »Visitenkarten-Knigge«?

Zum »Netzwerkeln« schlagen wir einen gemeinsamen Bistro-Besuch im Anschluss vor!

U50203 1 Samstag, ab 15.3.2008
10:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 75,– €
Leitung: Karin Schleines, Sparkassenbetriebswirtin, Unternehmensberaterin

Marketing/Verkauf/Akquise

Marketing für die Praxis

In diesem Seminar werden Sie mit anwendbarem Wissen und realisierbaren Ideen für Ihren Bedarf ausgerüstet. Erreicht wird dies durch
Theorie: Vermittlung von Grundlagen, Begriffsdefinitionen und Darlegung der Unterschiede von z.B. Werbung und PR.
Praxis: Sie erstellen zum Beispiel Marketingpläne, definieren sinnvolle Maßnahmen für Ziele und Kundengruppen. Im Anschluss besprechen wir die Möglichkeiten zur Umsetzung und Kontrolle.

U50300 6 Abende, ab 21.4.2008
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
24,00 Ustd 195,– €
Leitung: Agnes Baldauf, Kommunikations- und Marketingtrainerin

Public Relations (PR)

oder »Tue Gutes und rede darüber«

PR sind vor allem auf langfristige Zusammenarbeit ausgerichtet. PR benötigen Zeit, Engagement und viel Geduld. Aber Public Relations können – wenn fest im Unternehmen etabliert – große Ziele, wie z.B. positive Berichterstattung über Ihr Unternehmen, Imageverbesserung und Vertrauen in Ihre Leistungen seitens der Kunden, Mitarbeiter, Partner und der Öffentlichkeit erreichen.
In diesem Seminar wollen wir die Grundlagen von erfolgreicher PR erarbeiten. Sie bekommen ein Gerüst an die Hand, das Ihnen hilft, mit Ihren Zielgruppen zu kommunizieren.

U50302 2 Abende, ab 21.5.2008
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 75,– €
Leitung: Agnes Baldauf, Kommunikations- und Marketingtrainerin

Akquise beginnt im Kopf – mit mehr Gelassenheit die richtigen Kunden gewinnen!

Sie möchten mit mehr Leichtigkeit die richtigen Kunden für Ihr Angebot gewinnen und entspannt bessere Umsätze erzielen? Dann nutzen Sie die Gelegenheit mit diesem einzigartigen Workshop Ihrem Ziel näher zu kommen. Sie entdecken einen effektiven Weg, Ihre Akquise-Vorhaben schneller zu realisieren und erfahren, wie Sie sich mit einer fokussierten mentalen Vorbereitung viel Zeit, Geld und Nerven sparen können.

U50304 1 Wochenende
Fr, 23.5.2008, 19:00 – 22:00 Uhr
Sa, 24.5.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Christina H. Rüdel, Trainerin und Coach für optimale Zielerreichung

K – S – V

Kompetent – Sicher – Verkaufen

Dieses Seminar ist für jeden interessant, der direkt oder indirekt mit Kaufen und Verkaufen zu tun hat. In diesem Kurs werden Sie erkennen, dass Sie höhere Abschlussquoten erreichen können, weil Sie erlernen, wie man einen noch besseren Kontakt zum Kunden aufbaut und Vertrauen schafft. Der Aufbau von Vertrauen ist das wesentliche im Beziehungsaufbau und unbedingt notwendig auf dem Weg zum Spitzenverkäufer. Durch das gezielte Arbeiten mit Ihren Sinnen und Strategien aus der Vertriebspraxis erhalten Sie eine größere Verhaltensvariabilität und dadurch die Möglichkeit, individuell auf Ihren Kunden einzugehen. Sie lernen selbstsicher und selbstbewusst zu verkaufen, weil Sie neue Strategien in der Verkaufspsychologie verwenden.
Sie werden dabei praxisorientiert mit Techniken, Rollenspielen und Selbstreflektion unterstützt. Sie erarbeiten sich Ihren eigenen Verkaufsleitfaden und werden schnell den Nutzen der erlernten Techniken erkennen und erfolgreich umsetzen. Dieses Seminar arbeitet u.a. mit Techniken aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren):

- Die drei Säulen des Verkaufens
- Rapport / guter Kontakt herstellen
- Training der Sinne
- Zustandsmanagement
- Der Verkaufsprozess
- Sprachmuster

U50305 1 Wochenende
Fr, 16.5.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.5.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Stefan Heller, Trainer und Coach

Der Kunde ist König – professionelle Kundenorientierung am Telefon und im direkten Kontakt

Produkte und Dienstleistungen ähneln sich immer mehr. Deshalb ist Kundenbindung eines der wichtigsten Unternehmensziele geworden. Geht es doch darum, die eigene Marktposition nicht nur zu festigen, sondern auch auszubauen. Dazu bedarf es außer einer guten Fachkompetenz einer professionellen Kundenorientierung. Denn Kunden werden immer anspruchsvoller – sie möchten aufmerksam, respektvoll und verbindlich betreut werden.
In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- Kundenorientierung – seine Bedeutung für das Unternehmen und den Service
- Image eines Unternehmens
- Mitarbeiter als Repräsentanten
- Erwartungen der Kunden
- Telefonische Visitenkarte
- Der erste Eindruck
- Umgangsformen
- Äußere Erscheinung
- Körpersprache
- Grundlagen der Kommunikation
- Umgang mit »schwierigen« Kunden
- Empfang und Begrüßung von Besuchern
- Smalltalk

Dieses Tagesseminar eignet sich für alle, die ihre Kompetenz durch einen souveränen und professionellen Umgang mit den Kunden erweitern möchten; denen »kein Zacken aus der Krone bricht«, wenn sie als Dienstleister freundlich, hilfsbereit und verbindlich auftreten sollen.

U50307 1 Samstag, 5.4.2008
9:00 – 17:00 Uhr
10,00 Ustd 95,– €
Leitung: Ortrud Decker, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin (DISG)

Büroorganisation/Sekretariat

10-Finger-Tastschreiben (Superlearning)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bisher kaum oder noch nicht mit der Schreibmaschinen- oder PC-Tastatur gearbeitet haben. In diesem Seminar erlernen Sie in sehr kurzer Zeit das 10-Finger-Tastschreiben. Das wird möglich durch ein neues, ganzheitliches Lernsystem, das auf beschleunigten Lernmethoden beruht. Es stützt sich auf Erkenntnisse der Hirnforschung, mnemonische Techniken und das Lernen mit allen Sinnen. Mit dieser unkonventionellen Methode lernen Sie drei- bis fünfmal schneller und können bereits nach nur 4 Stunden das Tastenfeld Ihres PCs blind bedienen. In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre werden Sie erleben, wie man auf einfache Weise sehr schnell lernen kann und dabei noch jede Menge Spaß hat.

Bitte Bleistift und Radiergummi mitbringen!

U50405 4 Abende, ab 11.1.2008
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Margit Allgeier

U50404 4 Abende, ab 15.2.2008
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr
8,00 Ustd 68,– €
Leitung: Jeannette Hampel

U504011 4 Abende, ab 6.3.2008
Do und Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
8,00 Ustd 68,– €
Leitung: Markus Steinmetz

U50406 4 Vormittage, ab 17.4.2008
Do, 10:45 – 12:15 Uhr
8,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ursula Bräunig

U50401 4 Abende ab 7.5.2008
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
8,00 Ustd 68,– €
Leitung: Markus Steinmetz

U50403 4 Abende, ab 26.5.2008
Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
8,00 Ustd 68,– €
Leitung: Markus Steinmetz

Effiziente Büroorganisation

Die Effizienz eines Sekretariates hängt in hohem Maße von einer guten Organisation und einem professionell arbeitenden Team ab. Hier werden die Weichen für eine zügige und sorgfältige Abwicklung aller administrativen Bürotätigkeiten gestellt und das Erscheinungsbild des Unternehmens geprägt.

Die Teilnehmer erhalten Impulse zu folgenden Themen:

- Prioritäten erkennen und Ziele setzen
- Wochen-/Tagesplan erstellen
- Umgang mit Störfaktoren, Zeitdiebe erkennen und ausschalten
- Eigenen Arbeitsstil analysieren und verbessern
- Effiziente Postbearbeitung
- Wiedervorlage und Ablage
- Terminplanung und -überwachung
- Reiseplanung
- Mitarbeiter als Repräsentanten des Unternehmens
- Erscheinungsbild des Unternehmens
- Zeitgemäße Korrespondenz
- Gesprächsführung am Telefon
- Zusammenarbeit mit dem Chef und den Kollegen

U50408 1 Samstag, 1.3.2008
9:00 – 17:00 Uhr
10,00 Ustd 95,– €
Leitung: Ortrud Decker, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin (DISG)

Aufgeräumter Schreibtisch – klar strukturierte Ablage

Sie wollen wissen, welche Farbe Ihre Schreibtischplatte hat? Und alle Dokumente ohne langes Suchen griffbereit haben? Sie haben sicher schon die Erfahrung gemacht, dass das Ignorieren organisatorischer Aufgaben Sie bei Ihrer eigentlichen Arbeit sehr behindert. Es geht nicht nur Zeit verloren mit dem Suchen von Unterlagen, sondern auch Energie. Hinzu kommt, dass ein voller Schreibtisch den Eindruck von Überforderung und mangelndem Überblick vermittelt. Unterstreichen Sie Ihre Fachkompetenz und setzen Sie mit einem aufgeräumten Schreibtisch und einer gut organisierten Ablage ein deutliches Signal: Hier hat jemand seine Arbeit (und seine Gedanken) im Griff! – In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- Schriftgutmenge reduzieren
- Doppel- und Mehrfachablagen vermeiden
- Ablageorte nach Archivierungskriterien definieren
- Vor- und Nachteile der verschiedenen Ablage-Systeme
- Ablageordnung mit System
- Bestandsaufnahme
- Ablage-Bereiche strukturieren
- Aufbewahrungsfristen kennen und vermerken
- Ordnung schaffen mit Farben und Symbolen
- Vorteile eines Aktenfluss-Schemas
- Computer-Ablage dem Ablagesystem anpassen

U50409 1 Samstag, 19.4.2008
9:00 – 17:00 Uhr
10,00 Ustd 95,– €
Leitung: Ortrud Decker, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin (DISG)

Dozentenportrait: Ortrud Decker

Ortrud Decker, Jahrgang 1954, ist Trainerin für Kommunikation und Coach (FH). Sie lebt mit ihrer Familie in Mainz und leitet mit ihrem Mann zusammen das IZP-NET – Impulse zur Persönlichkeit. Mit ihren Themenschwerpunkten »Kommunikation« und »Office-Management« unterstützt sie deutschlandweit Mitarbeiter und Führungskräfte dabei, ihre Stärken zu erkennen, sie gezielter einzusetzen und ihre Potenziale zu entfalten. Seit 2005 ist sie für die vhs als Dozentin tätig mit den Themen: Effiziente Büroorganisation, Aufgeräumter Schreibtisch, Professionelle Kundenorientierung, Moderne Geschäftskorrespondenz und Stil & Etikette. Die Fachkompetenz für ihre Themen hat sie sich während ihrer 25-jährigen Berufstätigkeit im Bankenbereich und der freien Wirtschaft erarbeitet.

Durch ihre eigene Begeisterung und ihre hohe Authentizität motiviert sie ihre Seminarteilnehmer, die erlernten Inhalte auch umzusetzen. In ihrer Freizeit joggt sie gern und trifft sich gern mit ihren Freunden.

Einfach gut organisiert – Professionelles Büromanagement

Professionalität im Büro spart nicht nur Zeit und Kosten, sondern erhöht auch die Freude an der täglichen Arbeit. Dazu gehören optimierte Arbeitsabläufe, das Bündeln von Aufgaben, ein perfekt organisiertes Dokumentenmanagement und ein abgestimmtes Terminmanagement. Eine effektive Arbeitsorganisation macht Sie und Ihr Unternehmen schneller, kundenorientierter und wettbewerbsfähiger.

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie Ihren persönlichen Arbeitsstil optimieren können und mit weniger Zeit- und Kraftaufwand mehr erreichen. Sie lernen praxisbewährte Methoden und Instrumente kennen, die Sie unmittelbar für Ihre eigene, erfolgreiche Arbeit nutzen können:

- Analyse: der persönliche Arbeitsplatz und Arbeitsstil
- Vom Chaos zum System: Effektives Selbst- und Zeitmanagement
- Finden statt Suchen: Von der Ablage zum Dokumentenmanagement
- Der moderne Geschäftsbrief: Stilsicher und professionell mit DIN 5008
- E-Mail-Knigge: Mails mit Stil für eine erfolgreiche Kommunikationskultur
- Effektive Arbeitstechniken: Die Arbeit im Griff mit Checklisten & Co.

U50410BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 21.4.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €
Leitung: Monika Paul, Betriebswirtin, Unternehmensberaterin

Büro aktuell

Kontinuierliche Weiterbildung ist gerade in Büroberufen überlebenswichtig. Gesetzliche Neuerungen oder neue Programmversionen von Office-Programmen müssen stets sicher beherrscht werden. Dieses Seminar hält Sie jedes Jahr auf dem Laufenden und versorgt Sie mit den neuesten Informationen:

- Steuerliche Neuerungen, die Buchhaltung und Abrechnung betreffen
- Gesetzliche Neuerungen aller Art
- Aktuellste DIN-Normen im Bürobereich
- Was ist neu bei Word, Excel und Co?
- Neue Trends im Bürobereich

U53600 1 Woche (Bildungsurlaub), ab 26.5.2008
Mo – Fr, 9:00 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €

Gut aufgelegt – Telefontraining

Das Telefon ist oft der erste Kundenkontakt und kann entscheidend sein! Ob am Empfang, im Sekretariat, im Innen- oder Außendienst – für alle Mitarbeiter ist es wichtig, in jeder Situation optimal und kundenorientiert mit dem Medium Telefon umzugehen. Ob Sie den Kundenkontakt am Empfang entgegennehmen oder ganz aktiv Kunden akquirieren wollen – wir erarbeiten die gezielte Vorbereitung auf das Gespräch, üben positive Gesprächseinstiege und die Nachbereitung von Telefonaten. Sie lernen wirkungsvolle Möglichkeiten der Eigenkontrolle und Weiterentwicklung Ihres Potentials kennen:

- Grundlagen der Telefonkommunikation
- Stimme und Sprache als Wirkungsmittel
- Die Gesprächseröffnung und der positive Gesprächseinstieg
- Telefonische Reklamationen als Chance nutzen

U50412 2 Abende, ab 26.2.2008
Di, 18:00 – 20:15 Uhr
6,00 Ustd 55,– €
Leitung: Agnes Baldauf, Kommunikations- und Marketingtrainerin

Auf den Punkt gebracht – Moderne Geschäftskorrespondenz

Bringen Sie frischen Wind in Ihre Korrespondenz, indem Sie Ihre Briefe von verstaubten, umständlichen Formulierungen und gestelzten Floskeln befreien. Formulieren Sie klar und verständlich – ohne Schnörkel. Jeder Brief ist eine Visitenkarte und beeinflusst das Meinungsbild des Empfängers über Sie bzw. Ihr Unternehmen!
In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- Jeder Brief ist eine Visitenkarte (Corporate Identity)
- Substantive / Adjektive / Phrasen / Steigerungen
- Empfehlungen für einen gelungenen Brief
- Lesefreundliche Sätze
- DIN 5008 – Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung
- E-Mail-Korrespondenz
- Protokoll und Bericht

Dieses Tagesseminar eignet sich für alle, die mehr Sicherheit gewinnen möchten beim zeitgemäßen Formulieren von Briefen und Protokollen.

U50413 1 Samstag, 31.5.2008
9:00 – 17:00 Uhr
10,00 Ustd 95,– €
Leitung: Ortrud Decker, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin (DISG)

Berufliche Orientierung

Neue Einsichten für eine berufliche Neuorientierung gewinnen

Das Seminar ist geeignet für Sie, wenn Sie eine berufliche Neuorientierungsphase als Chance nutzen wollen, Ihre eigenen Talente, Begabungen und Interessen verstärkt für sinnvollere Berufs- und Lebensperspektiven einzusetzen: Sei es, dass Sie keine Verbindung zwischen erlerntem bzw. ausgeübtem Beruf und Ihren Interessen erkennen können oder dass Sie eine Klärung mehrerer beruflicher Möglichkeiten oder aufeinanderfolgenden Schritten erreichen wollen.
»Wenn das Innere vorbereitet ist, geschieht das Äußere von selbst« (Johann W. von Goethe).
Der Seminarablauf richtet sich in erster Linie nach Ihren Fragen. Diese könnten lauten

- Wie erkenne ich meine Begabungen, Talente und Interessen?
- Was ist meine Berufung oder Lebensaufgabe?
- Wie bereite ich einen Stellenwechsel vor?
- Wie integriere ich Angst, Zweifel, Unsicherheit?
- Wie kann ich mein Ziel schrittweise erreichen?
- Wie entwickle ich eine Bewerbungsstrategie für den verdeckten Arbeitsmarkt?
- Was soll ich tun, wenn ich kein Ziel habe?

Neben Impulsreferaten und Gesprächen in kleinen Gruppen können die Teilnehmer/-innen Erfahrungen austauschen und erhalten ausführliche Arbeitsunterlagen!

U50503 1 Wochenende
Fr, 14.3.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
12,00 Ustd 125,– €
Leitung: Hajo Noll, Buchautor, Berufungs- und Lebensberater

Zurück in den Beruf

Orientierungskurs nach der Elternzeit oder anderer familiärer oder beruflicher Auszeiten
Ihre berufliche Auszeit neigt sich dem Ende zu und so langsam stellen sich Fragen:

- Wie finde ich den Anschluss an meine bisherige Arbeit wieder?
- Sind meine Qualifikationen noch aktuell, was kann ich zum Auffrischen meiner Kenntnisse tun?
- Wie finde ich eine neue Stelle, sind meine Bewerbungsunterlagen auf dem neuesten Stand, wie verkaufe ich mich und das was ich kann am besten?
- Was habe ich für Alternativen, wenn ich nicht auf meine alte Stelle zurück kann/will?
- Wie sieht der Arbeitsmarkt in der Region im Augenblick aus?
- Kann ich mich selbständig machen? Wer unterstützt mich dabei?
- Wie vereinbare ich Familie und Beruf?

In einer Runde von Frauen, die in der gleichen Situation wie Sie sind, fällt die Neuorientierung leichter. Das Selbstbewusstsein kann wieder wachsen und neue Freundschaften entstehen, die gerade in der Übergangsphase wichtig sind. Im Lehrgang werden Sie durch eine Sozialpädagogin unterstützt und erhalten wertvolle Anregungen durch Fachdozenten.

U53700 8 Vormittage, ab 4.3.2008
Di und Do, 8:30 – 12:30 Uhr
40,00 Ustd 250,– €

Jugend braucht Zukunft

Für welchen Beruf bin ich geeignet?

In jedem Jahr gibt es eine große Anzahl Jugendlicher, die ihre Ausbildung oder ihr Studium abbrechen. Ein Grund dafür mag sein, dass die Betroffenen vor ihrer Berufswahl keine oder zu wenig Möglichkeiten hatten, ihre berufliche Orientierung zu klären, ihre Stärken herauszufinden oder ihre Neigungen kennen zu lernen.
Neben dem persönlichen Eindruck der Jugendlichen, versagt zu haben, und der damit verbundenen Perspektivlosigkeit entsteht dadurch auch ein erheblicher volkswirtschaftlicher Schaden.
Die Initiative »Jugend braucht Zukunft« bietet Hilfestellungen für die Berufswahl an. In einem eintägigen Seminar lernen Sie zunächst sich selbst besser einzuschätzen und dies für Ihre Entscheidungsfindung zu nutzen. Durch eine streng vertrauliche Selbstanalyse unter Anleitung eines Trainers erarbeiten Sie Ihren individuellen »Standort« (kein »Outen«, keine Gruppendiskussion). Im Anschluss daran führen Sie online den elektronischen Neigungstest durch, der vom Berufsinformationszentrum (BIZ) der Bundesanstalt für Arbeit seit Jahren verwendet wird. Umfangreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass dieser Test eine sehr gute Hilfe bei der Berufsfindung ist, wenn die Testpersonen darauf vorbereitet wurden.
An dem von der Initiative »Jugend braucht Zukunft« entwickelten Seminar haben deutschlandweit bereits mehrere Hundert Jugendliche teilgenommen.

U50504 1 Samstag, 1.3.2008
Sa, 8:00 – 20:00 Uhr
14,00 Ustd 95,– €
Leitung: Andrea Langer

Kennenlernen am Abend

Finde den Job, der Dich glücklich macht!
Erlebnisabend Karriere-Navigator®

Wenn man sich jeden Morgen lustlos an den Schreibtisch schleppt und dort nur widerwillig seinen Aufgaben nachgeht, ist die berühmte Sinnkrise vorprogrammiert.
Seit Jahren unterstützen Angelika Gulder und von ihr lizenzierte Karriere-Navigator-Coachs Menschen dabei, sich glückliche Lebensumstände zu erschaffen. Ihr eigens entwickelter und im Campus Verlag als Buch erschienener Karriere-Navigator® ist ein fundiertes Programm zur beruflichen und persönlichen Neuorientierung, das den Menschen als Ganzes im Blick hat: Bei der Suche nach der sinnstiftenden, erfüllenden Aufgabe – der Berufung – werden persönliche Vorlieben und Leidenschaften ebenso berücksichtigt wie die lange vergessenen Träume der Kindheit und tiefe unbewusste Lebensmotive. Deshalb ist der Karriere-Navigator® für Berufsumsteiger, -aussteiger, -einsteiger und Menschen jeder Altersklasse gleichermaßen geeignet, um aus einem Leben in Beschränkung zu einem Leben voll Freude und Begeisterung zu finden.
An diesem Abend erfahren Sie, warum es auch in schwierigen Zeiten Sinn macht, den Job zu finden, der glücklich macht und Sie lernen die Vorgehensweise des »Karriere-Navigators« kennen. Mit ein paar einfachen Übungen können Sie bereits die ersten Schritte in die Richtung Ihres »eigenen Weges« tun. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, konkrete Fragen an die Referentin zu richten.

U50505 1 Abend, 12.3.2008,
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
2,00 Ustd 10,– €
Leitung: Angelika Gulder

Finde den Job, der dich glücklich macht!

- Spüren Sie manchmal den Wunsch nach beruflicher Veränderung, ein inneres Drängen, ein Gefühl, dass das, was Sie heute tun, noch nicht alles gewesen sein kann?
- Wollen Sie Ihr volles Potenzial erkennen und ausschöpfen?
- Wollen Sie den Beruf und die Lebensumstände finden, die Sie glücklich machen?

Unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Werte, Leidenschaften, Aus- und Weiterbildungen und Qualifikationen, entwerfen Sie in diesem Workshop ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Sie können die Bestätigung bekommen, auf dem richtigen Weg zu sein, alte verloren geglaubte Träume wieder finden oder einen ganz neuen Weg für sich zu entdecken.
Am Ende dieses intensiven Coaching-Workshops haben Sie mindestens drei Ideen für Ihre Zukunft entwickelt und bereits erste Schritte auf dem neuen Weg getan!

U50506 1 Wochenende, ab 18.4.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 18:00 Uhr
15,00 Ustd 180,– €
Leitung: Claudia Wissemann, zertifizierte Karrierenavigator-Trainerin, Coach

Der Schlüssel zu mehr Kompetenz

Grundlagen des Ressourcenorientierten Arbeitsmanagements

Die persönlichen Anforderungen in Privat- und Berufsleben werden immer höher, es gewinnt immer mehr an Bedeutung, gut mit unseren Ressourcen umzugehen. Unter Ressourcen verstehen wir u.a. Schlüsselkompetenzen, Erfahrungen und Talente. In diesem Seminar ist es möglich, im geschützten Raum Lernerfahrungen zu machen, die im beruflichen Alltag kaum Platz finden. Auf spielerische Art und Weise können berufliche Situationen aufgegriffen und neu erfahrbar gemacht werden. Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die sich beruflich und persönlich weiterentwickeln und neuen Herausforderungen stellen wollen.

- Talente, Kompetenzen und Fähigkeiten neu entdecken, entwickeln und erweitern.
- Positive Glaubenssätze entdecken und entwickeln – negative Glaubenssätze aufspüren und umdeuten.
- Strategien für schwierige Situationen ausprobieren.
- gezielte Veränderungen für den Berufsalltag planen.

In Demonstrationen, Einzel-, Paar- und Gruppenübungen werden Methoden des Ressourcenorientierten Arbeitsmanagement und Coachings erlernt. Die Lernatmosphäre wird durch Meditations- und Entspannungsübungen unterstützt.

U50507 1 Wochenende
Sa, 24.5.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
So, 25.5.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 145,– €
Leitung: Carlos Maihoff, Trainer, Coach

Innere Stärke entwickeln in Zeiten von Veränderungen

Hohe Arbeitsbelastung, Umstrukturierungen, Arbeitsplatzverlust und Veränderungen im privaten Bereich machen vielen Menschen zu schaffen. Eine Schlüsselkompetenz, um mit diesen Veränderungen angemessen umgehen zu lernen, ist es innere Stärke zu entwickeln.
Diese kann durch ständige Übung sowie offenen Austausch mit anderen erlangt werden. Wichtigste Voraussetzungen dabei sind die Entwicklung von Geduld und Vertrauen sowie der angemessene Umgang mit Unsicherheiten, Zweifeln und Ängsten.
Die Teilnehmenden erhalten eine Anleitung zur Vorbereitung auf das Seminar. Im Seminar werden Wege zum kompetenten Umgang mit konkreten Veränderungssituationen anhand von entsprechendem Handwerkszeug erprobt und der Aufbau eines Netzwerkes für gegenseitige Unterstützung wird eingeleitet. Nach dem Seminar können sich die Teilnehmer gegenseitig coachen oder weitere Fragen mit dem Seminarleiter klären.

U50508 1 Wochenende
Fr, 11.4.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Hajo Noll, Buchautor, Berufungs- und Lebensberater

Anzeige

Kooperationspartner der vhs.

Ein Informationszentrum für alle!

Lernen, studieren, forschen, recherchieren,
Neues erfahren, sich weiterbilden und informieren.

Bei uns finden Sie, was Sie dafür brauchen:
Bücher, Zeitschriften, Zeitungen, Nachschlagewerke, Online-Datenbanken, DVDs, Videos, Tonkassetten, Karten, Musiknoten und vieles mehr.

Nutzen Sie unser Angebot – unser freundliches und sachkundiges Personal hilft Ihnen gerne.

Sie erreichen uns mit den ESWE-Linien 3, 6, 16, 28 und 33.

	Ausleihe	Information, Lesesaal/ Ausstellungen
Mo, Di, Do	10:00–19:00 Uhr	9:00–19:00 Uhr
Mi, Fr	10:00–16:30 Uhr	9:00–16:30 Uhr
Sa	10:00–12:30 Uhr	9:00–12:30 Uhr

Rheinstraße 55/57 • 65185 Wiesbaden
Tel.: 06 11/3 34-26 72 • Fax: 06 11/3 34-26 94

www.hlb-wiesbaden.de

Hessische Landesbibliothek Wiesbaden

Gewinnen ist eine Gewohnheit!
(Verlieren leider auch)

Soll das, was Sie derzeit beruflich sind, haben oder tun denn wirklich schon alles gewesen sein? Was hält Sie davon ab, das zu tun und zu werden, was Sie sich insgeheim für Ihr Leben gewünscht haben? Erfolg ist nichts anderes als Leben, und Leben heißt Wachsen! Jeder Baum, jede Pflanze will wachsen und Früchte des Erfolges tragen.

- Wecken Sie die ungenutzten Chancen, die in Ihnen stecken
- Entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit und entfalten Sie Ihre Potentiale
- Reißen Sie unbewusste Blockaden ein
- Trennen Sie sich von störenden Verhaltensweisen
- Werden Sie sich Ihrer persönlichen Ziele in allen Lebensbereichen bewusster

U50509 1 Wochenende
Sa, 26.4.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 27.4.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
15,00 Ustd 145,– €
Leitung: Ralf A. Zunker,
Schauspieler, Sprecher, Trainer

Kämpfen Sie noch oder leben Sie schon?
Zukunfts-Workshop

Wollen Sie aus dem beruflichen Hamsterrad aussteigen und mehr Lebensqualität entwickeln? Möchten Sie neues Denken kennen lernen, das Sie mit mehr Gelassenheit erfolgreich sein lässt? Dann fangen Sie jetzt damit an... Entdecken Sie neue wirkungsvolle Führungsprinzipien und verabschieden Sie sich von hinderlichen Verhaltens- oder Denkweisen. Profitieren Sie von geistigen Gesetzmäßigkeiten in Kombination mit effektiven Erfolgsstrategien. Dieser Workshop richtet sich an Führungs-Persönlichkeiten, Selbständige und Freiberufler, die sich Vitalität, Glück und Erfolg gleichermaßen gönnen wollen.

U50510 1 Wochenende
Fr, 18.4.2008, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 19.4.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Christina H. Rüdel,
Trainerin und Coach
für optimale Zielerreichung

Vom inneren Schweinehund zum besten Freund!

Die meisten Menschen kennen ihn nur zu gut: den inneren Schweinehund. Häufig macht er uns das Leben schwer. Er boykottiert unsere Ideen, Entscheidungen und unser Handeln. Aber das muss nicht sein. In diesem Workshop lernen Sie ihn kennen und ihn zähmen. Schließen Sie Freundschaft mit ihm und erreichen Sie gemeinsam Ihre Ziele.

U50516 1 Wochenende
Fr, 11.4.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Myriam Götze,
Trainerin, systemischer Coach

Professionelles Bewerben

Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen, perfekter Auftritt – So kommen Sie gut an!

Dieser Kurs bringt Sie auf den neuesten Stand rund um die Bewerbung:

- Zeitgemäße und individuelle schriftliche Bewerbungsunterlagen
- Stellensuche im Internet
- E-Mail-Bewerbung
- Telefonbewerbung/persönliche Spontanvorstellung
- Vorstellungsgespräch und Aufnahmetest

U50618 1 Wochenende
Fr, 14.3.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
12,00 Ustd 125,– €
Leitung: Sabina Ziegler,
Kommunikationsfachwirtin,
Trainerin, Coach

Individuelle Bewerbungsunterstützung

Nähere Informationen siehe Seite 54

Bewerbungstraining und Selbstmarketing
für AkademikerInnen und Berufserfahrene

Zielgruppe: Berufserfahrene ArbeitnehmerInnen oder Arbeitsuchende, die sich neu orientieren wollen, Fach- und Führungskräfte, AkademikerInnen.

- Check-up Bewerbungsunterlagen und -strategie: Anschreiben, Foto, Lebenslauf, Bewertung von Fachkenntnissen und persönlichen Eigenschaften, klares Kompetenzprofil, Marktwert testen, Suchprofil erstellen
- Potentielle Multiplikatoren erkennen: Persönliches Netzwerk, interne Karrierechancen nutzen, mit Personalberatern Karriere machen, wenn der Headhunter 2x klingelt...
- Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche: Recherche Unternehmen und Gesprächspartner, telefonische Abfragen, gut verkauft im Telefoninterview
- Das persönliche Gespräch: meine Präsentation – meine Chance, was muss ich wissen, was darf ich fragen?, Ergebnisse und Feedback – wie kann ich das Gespräch immer für mich nutzen, 2. Gespräch – was nun?
- Potentialanalyse, Assessment Center, Management – Audit – was kommt da auf mich zu?

Ablauf, Stärken und Schwächen der Verfahren, wie präsentiere und verkaufe ich mich?
Was darf gefragt werden?

- Das Vertragsgespräch: Gehaltsverhandlung, wichtige Fragen, Verhandlungsstrategien
- Boarding: Es geht los, was nun? Vertrag, Rollen- und Aufgabenklärung, Integration im neuen Unternehmen, Vorsicht Falle: »Neue Besen kehren gut?«
- Es geht zu Ende, was tun? Love it, change it or leave it.
- Nach dem Spiel ist vor dem Spiel – wie geht es weiter?: Meine weitere persönliche Karriere- und Entwicklungsstrategie, Netzwerkpflege, Marktwert testen, Weiterbildung planen

U50620 1 Wochenende
Fr, 16.5.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.5.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Frank Stöckler,
Trainer, Managementberater

Hunting for Jobs – Aktives Vermarkten der eigenen Person im Bewerbungsprozess

Lernen Sie alternative Möglichkeiten einer erfolgreichen Selbstvermarktungsstrategie kennen: Das eigene Profil aktiv gegenüber » Zielfirmen » oder aber Personalberatungsgesellschaften/Headhuntern zu präsentieren, eröffnet neue Chancen bei der Jobsuche auch außerhalb des bisherigen Arbeitsumfelds.
Es geht dabei weniger um die Frage » Was habe ich bisher gemacht? » als um die Sichtweise » Was kann ich bieten? » Wie mache ich mich gegenüber Headhuntern interessant, die ihrerseits ihren Kunden mit eingesandten Bewerberprofilen etwas bieten müssen. Entdecken Sie die Gesetzmäßigkeiten des »Personalgeschäfts« und nutzen Sie diese für Ihre eigene Strategie!

- Erfolgreiche Initiativbewerbung
- Wirkungsvolle Profilerstellung
- Nutzenorientierte Aufbereitung der Bewerbungsunterlagen
- Vorstellen erfolgreicher Beispiele aus der beruflichen Praxis des Dozenten (selbst im Bereich der Personalberatung tätig).

U50621 1 Wochenende
Fr, 6.6.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Jürgen Hoffmann,
Managementtrainer

Um die 50 – berufliche Standortbestimmung

Viele Personen um die 50 Jahre erleben weitreichende Änderungen Ihres bisherigen Lebensweges: Nach jahrzehntelanger erfolgreicher Berufstätigkeit sehen Sie sich nun vor massiven Umgestaltungen am Arbeitsplatz oder gar dem Jobverlust. Auch im privaten Bereich stehen Sie vor neuen Herausforderungen: Die Kinder gehen aus dem Haus, Sie erleben die Trennung von einem geliebten Menschen o.ä.
Unser Ziel in diesem Kurs ist, die vielfältigen Herausforderungen als Chance zu erleben, um uns z.B. weiterhin in der Arbeitswelt zu behaupten oder auch den Weg dorthin zurückzufinden.

- Wo stehe ich? Die fünf Felder meiner Identität
- Wo will ich hin? Meine Stärken und Schwächen
- Die Angst vor Änderungen
- Erfahrung ist Vergangenheit – was brauche ich in Zukunft?

- Der Arbeitsmarkt nach seinen oder Ihren Spielregeln?

U50622 4 Abende, ab 18.4.2008
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
16,00 Ustd 145,– €
Leitung: Sabina Ziegler, Kommunikationsfachwirtin, Trainerin, Coach

Persönlicher Auftritt

Vitamine für die Seele – entwickeln Sie Ihr unwiderstehliches berufliches Charisma!

Wer sich glücklich fühlt, kann andere mitreißen. Doch nicht immer sind wir in der richtigen Stimmung, um gute Business-Kontakte zu machen. Leider entstehen Glücksgefühle nicht auf Knopfdruck oder vielleicht doch? Wecken Sie einfach Ihren Glücksspeicher! Mit etwas Übung können Sie lernen, sich selbst und anderen ein gutes Gefühl zu geben. In diesem inspirierenden Workshop entdecken Sie Ihr persönliches Charisma und lernen dieses mühelos auszustrahlen. Sie gewinnen mehr Gelassenheit und kommen damit, bei sich, Ihren Kollegen und Ihren Kunden gut an.

U50702 1 Abend, 14.3.2008
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
4,00 Ustd 65,– €
Leitung: Christina H. Rüdel, Trainerin und Coach für optimale Zielerreichung

Erfolgreich authentisch Auftreten

Imagearbeit für den Beruf

In diesem Kurs wird praktisch und mit schauspielerischen Mitteln die Wahrnehmung für das eigene Auftreten sensibilisiert.

- Was ist der erste Eindruck? Bestandsaufnahme von Eigen- und Fremdwahrnehmung sowie der Vielfalt des eigenen Potentials
- Welche Rollen spiele ich? Durchspielen verschiedener Situationen sowie behutsame Analyse bewusster und unbewusster Signale mit Hilfe von Kameraaufnahmen
- Stimmt meine innere Haltung mit meiner Wirkung auf Andere und mit meinen Zielsetzungen überein?
- Wie gehe ich mit Nervosität um? Strategien zum Stressabbau

Ziel dieser spielerischen Imageerfahrung ist es, neben Wohlbefinden und Spaß, soziale Kompetenz erfolgreich auszubauen und der individuellen Persönlichkeit weiter Ausdrucksmöglichkeiten zu verleihen. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

U50703 1 Wochenende
Fr, 30.5.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 31.5.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Nadja Sourkup, Schauspielerin

Die Kunst der Eigen-Präsentation/ Elevator Pitch

Sie haben 30 Sekunden, um Ihren potentiellen Kunden/Auftraggeber zu gewinnen? Dann muss jedes Wort überzeugen! Mit individuellen und zielgerichteten Übungen nehmen wir folgende Fragen unter die Lupe: Was bieten Sie genau an? Was hat Ihr potentieller Kunde/Auftraggeber davon? Wie vermeiden Sie zeitraubende Worthülsen und überzeugen auf Anhieb? Wie formulieren Sie am Punkt?

In diesem intensiven Workshop werden Ihre Stärken und die Ihres Angebots, Ihre Einzigartigkeit herausgearbeitet und knackig formuliert. In Rollenspielen und Übungen spüren wir die Reaktionen Ihrer Kunden nach und erarbeiten so ein klares und zielgerichtetes Angebot, das sofort überzeugt.

Wir erarbeiten:

- Ihre Stärken / Ihr USP (Unique Selling Point)
- Elevator Pitch / 1-Minute-Präsentation (mit Feed-back der Gruppe)
- Anker beim Gesprächspartner setzen
- Geeignete Kurzpräsentation in Netzwerken und Gruppen
- Beim gesellschaftlichem Small-Talk verkaufen

Um möglichst viel aus diesem Workshop mitnehmen zu können, sollten Sie vor dem Workshop folgende Fragen klar ausarbeiten: »Was ist mein genaues Angebot? Wer sind meine Zielgruppen? Was unterscheidet mich von den Mitbewerbern? Was macht mich und mein Angebot einzigartig?«

Dieser Workshop richtet sich in erster Linie an Freiberufler und Selbständige, aber auch BewerberInnen finden hier sicherlich wertvolle Anregungen.

U50704 1 Wochenende
Fr, 23.5.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.5.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Carole Sambale-Tannert, Mediatorin, PR-Beraterin

Mit Stil und Etikette zum Erfolg

Ziel des Seminars ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihr Wissen und Können mit sicherem Auftreten, Überzeugungskraft und souveränen Umgangsformen zu kombinieren. Damit kommt Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung. Dies sichert Ihren Erfolg im geschäftlichen wie im persönlichen Bereich. Das Seminar berücksichtigt dabei auch die besondere Situation des Vorstellungsgespräches.

Die Teilnehmer erhalten Empfehlungen zu folgenden Themen:

- Karriere-Knigge
- Das persönliche Auftreten
- Das korrekte Verhalten im Vorstellungsgespräch
- Umgangsformen im Beruf, in der Öffentlichkeit und bei gesellschaftlichen Anlässen
- Korrekte Begrüßung und Anrede
- Die Kunst des Small Talk
- Tischsitten
- Überzeugen durch passendes Outfit
- Körpersprache wirkungsvoll einsetzen
- Moderne Kommunikation vom Geschäftsbrief bis zum Handy

U50705 1 Samstag, 7.6.2008
9:00 – 17:00 Uhr
10,00 Ustd 95,– €
Leitung: Ortrud Decker, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin (DISG)

Überzeugend auftreten, beruflich erfolgreich handeln

Soziale Kompetenz im beruflichen Alltag

In diesem Seminar lernen Sie Ihre persönliche Ausstrahlung auf andere einzuschätzen und erleben, welche Erfolge Sie durch einen bewussteren Umgang mit Ihren »Wirkungsmitteln« (Sprache, Stimme, Gestik, Blick, Mimik, Kleidung) erzielen können. In zahlreichen Übungen erleben Sie sich und Ihr Repertoire in typischen beruflichen Situationen und erlernen, wie sich aus kritischen Konstellationen positive, konstruktive Prozesse entwickeln lassen. In Rollenübungen, anschließenden Videoanalysen und Lehrgesprächen erfahren Sie neue Wege des Umgangs mit schwierigen Situationen. Die persönliche Handlungskompetenz wird erweitert, mehr Selbstsicherheit erlangt. Durch klare, nachvollziehbare Umsetzhilfen wird der Transfer des Gelernten in den individuellen beruflichen Alltag vorbereitet.

U50706BU 1 Woche (Bildungsurlaub), ab 21.1.2008
Mo – Do, 9.00 – 16.15 Uhr
Fr, 9.00 – 14.30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff, Personaltrainer

U50707BU 1 Woche, ab 14.4.2008
Mo – Do, 9.00 – 16.15 Uhr,
Fr, 9.00 – 14.30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff, Personaltrainer

Jour Fixe – Auftritt und Ausstrahlung

Zielgruppe: Alle, die vortragend, leitend oder präsentierend öffentlich in Erscheinung treten; alle Teilnehmer/innen unserer bisherigen Seminare.

Fünf Stunden an einem Samstag Nachmittag sind gefüllt mit Übungen, Arbeit an Einzel-Anliegen, Beratung und Vorbereitung für bevorstehende Auftritte, Nachbereitung der Themen, die sich bei vergangenen Auftritten und Rede-Situationen zeigten – und, nicht zuletzt: Mit einem höchst appetitlichen (kambodschanischen) Imbiss. € 5,00 für den Imbiss fallen zusätzlich zur Kursgebühr an!

U50701 1 Samstag, ab 15.3.2008
12:00 – 17:00 Uhr
6,00 Ustd 30,– €
Leitung: Arno Hermer, Regisseur, Autor und Berater, Marianne Jensen, Theaterpädagogin, Supervisorin, Bildende Künstlerin

Coaching/Beratung

Individuelle Bewerbungsunterstützung

Sie wollen sich beruflich verändern, Kündigung in der Tasche oder schon länger arbeitslos? Jetzt aber los!
Gerade im Bewerbungsprozess ist man häufig unsicher – ist die äußere Form meiner schriftlichen Bewerbung eigentlich angemessen und zeitgemäß? Stelle ich mein Licht zu sehr unter den Scheffel? Wieso habe ich zwar häufig Vorstellungsgespräche, aber danach immer Absagen? Bewerbe ich mich auf die richtigen Stellen oder gibt es noch ganz andere Bereiche, in die ich mich bewerben könnte? Was will ich eigentlich, was kann ich überhaupt, wie will ich arbeiten? Jetzt ist die Rückmeldung von einer außenstehenden Person besonders hilfreich, die mir sagt, wie ich wirke und was ich verbessern könnte.
Unsere qualifizierte Beratung unterstützt Sie in allen Phasen der Bewerbung. Bei uns können Sie auch direkt und in aller Ruhe Ihre Bewerbung am PC schreiben und ausdrucken, wir »schauen nochmal drüber«.
Unter (06 11) 98 89-151 können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren. Preise/Beratungsstunde (45 Min): € 36,– für Arbeitssuchende, € 45,– für Berufstätige

Individuelle Berufsorientierung

Vor einer gezielten Bewerbung steht die Frage, wohin es beruflich eigentlich gehen soll. Wenn man lange »draußen« war, z.B. nach Familienpause oder Arbeitslosigkeit, tauchen häufig Zweifel auf, ob man noch Chancen im bisherigen Berufsfeld hat. Vielleicht ist Weiterbildung nötig, aber welche? Vielleicht wollen Sie die Chance nutzen, sich ganz neu zu orientieren – aber wohin? Wenn Sie diese Fragen für sich klären möchten, kann Sie eine individuelle Berufsorientierung unterstützen.
Unter (06 11) 98 89-151 können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren. Preise/Beratungsstunde (45 Min): € 36,– für Arbeitssuchende, € 45,– für Berufstätige

Coaching

Unser Coaching-Angebot richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die
- ihre nächsten Karriereschritte zielorientiert angehen möchten
- in beruflichen Problemsituationen eine professionelle externe Unterstützung suchen
- ihre methodischen, fachlichen, persönlichen und sozialen Kompetenzen erweitern möchten
- ihr eigenes Führungsverhalten mit Hilfe regelmäßigen qualifizierten Feedback reflektieren möchten
- andere berufliche Anliegen für sich klären möchten

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu. Bitte nutzen Sie unter (06 11) 98 89-151 die Möglichkeit einer unverbindlichen Vorberatung zu diesem Angebot, hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Ablauf, zu den Coaches und können auch Ihre Termine vereinbaren. Dauer und Umfang richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Anliegen.
€ 65,– bzw. € 105,–/Coaching-Stunde (50 Min.)

Präsentation/Kommunikation/Rhetorik

Effektiv Präsentieren und Vortragen – Volle Aufmerksamkeit erzielen

Halten Sie Referate? Sprechen Sie vor Gruppen? Präsentieren Sie Sachverhalte und Arbeitsergebnisse? Arbeiten Sie in/mit Gruppen oder Teams? Informieren Sie? Unterrichten Sie? Verkaufen Sie Produkte wie Software, Kapital (Hypotheken, Investmentfonds, Finanzierungen, Versicherungen), Serviceleistungen aller Art?
Sie kennen das Gefühl der Unsicherheit und die Fragen:
- Wie erreiche ich den (die) Zuhörer am besten?
- Wie stelle ich den Sachverhalt am wirkungsvollsten dar?
- Wie bereite ich Präsentationen und Vorträge am effektivsten vor?
- Wie komprimiere, gliedere und visualisiere ich die Inhalte?
- Wie wirke ich am stärksten auf die Adressaten?

Ein Seminar für Menschen, die andere mit einbeziehen möchten.

U60015 1 Wochenende
Fr, 15.2.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 16.2.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 130,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff, Personaltrainer

Mitarbeiter, Kollegen, lasst uns miteinander reden!

Wertschätzender und achtsamer Dialog statt Kommunikationsfrust

»Ich habe doch gesagt, dass… Wieso verstehst Du es anders?« Wie oft stehen wir fassungslos vor solchen Missverständnissen, die möglicherweise auch zum Streit und zur Eskalation führen können. Kommunikation ist die Basis unseres Alltags und gleichzeitig eine der schwierigsten Herausforderungen menschlichen Miteinanders, im Beruf wie im Privaten. In diesem intensiven Workshop lernen wir die Mechanismen der Kommunikation und üben einen wertschätzenden und achtsamen Dialog, damit wir unsere Ziele klarer und schneller erreichen.
- Kommunikation als Herausforderung
- Das 4-Ohren-Modell
- Grundzüge der Gewaltfreien Kommunikation
- Konfliktvermeidende Strategien

U60016 1 Wochenende
Fr, 11.4.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Carole Sambale-Tannert, Mediatorin, PR-Beraterin

»Der mit dem Wort tanzt«

Verhandlungspsychologie vom Feinsten

Das klügste Argument versagt, wenn Ihr Gesprächspartner es nicht annimmt!
In jedem Rhetorikbuch steht es: Argumentieren Sie fair, bringen Sie ein einleuchtendes Beispiel, und eine zwingende Schlußfolgerung … und natürlich schwenkt der Gegenüber sofort um mit den Worten: »Ich habe mich all die Jahre geirrt« Ist dies wirklich so? Wir wissen, dass dies leider nicht so ist. Dieser Bildungsurlaub geht über das bloße Argumentieren weit hinaus und nutzt sämtliche Energien eines wertvollen Gespräches, nutzt alle Tempi und Emotionen. Wie in einem Tanz bewegen Sie und Ihr Gesprächspartner sich fortan über das glatte Parkett der Kommunikation. Umschiffen mit Leichtigkeit alle Strudel und Klippen, um gemeinsam im sichern Hafen anzukommen.
- Gewinnender Umgang mit Ihren Gesprächs- und Verhandlungspartnern
- Die Balance finden zwischen Verständnis, Forderungen, Fragen und Argumenten.
- Tanzen Sie mit den Energien und Worten. Die Balance finden zwischen Verständnis, Forderungen, Fragen und Argumenten.
- Ressourcen für Selbstbewusstsein und Sicherheit in sich entdecken
- Basic Scills für mehr Sicherheit in Stress-Argumentationen
- Abwehr unlauterer Strategien, Einwände, Tricks, Manipulationen
- Nicht mehr in die Falle gehen: Manipulative Techniken von A bis Z erkennen

- Kommunikative mentale Haltung
- Mental-Training I – III
- Belief-Change

Sie lernen, den Gesprächspartner richtig wahrzunehmen, sich auf ihn einzuschwingen, ergebnis- und kundenorientiert zu kommunizieren, damit ein befriedigendes Ergebnis für beide Seiten erreicht werden kann. Sie trainieren, mit Ihrem Gesprächspartner gekonnt Rapport aufzubauen, wirkungsvolle Körpersprache zu nutzen, mit den Energien eines gelungenen Gespräches zu jonglieren, gezielte Frage- und Argumentationstechniken einzusetzen und mit schwierigen Gesprächspartnern sowie Einwänden umzugehen. Verhandlungspsychologie vom Feinsten!
Dieser Bildungsurlaub wirkt in jedem Fall: Besuchen Sie ihn nicht, wird Ihnen immer etwas fehlen, Sie wissen jedoch nicht was. Besuchen Sie ihn, werden Sie Gespräche nie mehr so führen wie bisher.

U60017BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 11.2.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €
Leitung: Ralf A. Zunker,
Schauspieler, Sprecher, Trainer

Moderation von Projektsitzungen, Besprechungen, Teamsitzungen

Moderation ist ein soziales Führungsinstrument, das in vielen unterschiedlichen Situationen eingesetzt werden kann. Durch eine akzeptierte und motivierende Moderation werden

- aus Zielvorgaben schnell Zielvereinbarungen
- aus Problemen lösbare Aufgaben
- aus Widerständen allgemeine Motivation
- aus konkurrierenden Mitarbeitern effektive Gruppen
- aus schwerfälligen Gruppen dynamische Teams

Die Fähigkeit, erfolgreich zu moderieren, ist eine Schlüsselqualifikation für Fach- und Führungskräfte in wirtschaftlichen und sozialen Organisationen.

Teil 1: Der Moderator
Persönlichkeit, Ausstrahlung, die Methode, der Methodenspezialist
Teil 2: Die Kurzmoderation
Individuelle Übungen mit videogestützter Analyse durch den Trainer
Teil 3: Gruppenarbeit
Gemeinsam vorbereitete Übungen moderieren und analysieren.

U60018 3 Tage,
Fr, 6.6.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 7.6.2008, 9:00 – 18:00 Uhr
Mi, 11.6.2008, 17:30 – 20:30 Uhr
20,00 Ustd 195,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff,
Personaltrainer

Erfolgreiche Gesprächsführung im Beruf

Können Sie sich in Gesprächen in Ihrem Unternehmen durchsetzen oder sind andere erfolgreicher? Gelingt es Ihnen, klar und zielgerichtet zu argumentieren und im Gespräch mit Vorgesetzten, Kollegen und Kunden den »richtigen Ton« zu treffen?
In diesem Seminar identifizieren und analysieren Sie in Übungssequenzen typische Situationen verbaler und nonverbaler Kommunikation im Unternehmen. Sie erarbeiten gemeinsam positive sprachliche Muster und Vorschläge zum persönlichen Verhalten im Sinne einer fairen und selbstbewussten Gesprächsführung (Rollenspiele mit Videounterstützung).
Sie überprüfen Ihre Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster und lernen die Grundlagen der Kommunikation am Modell Schulz-von Thun kennen, sowie die Regeln der Gesprächsführung und erprobte Konfliktlösungsstrategien, die Sie erfolgreich in Ihrem beruflichen Alltag umsetzen können.

U60019 2 Wochenenden, ab 15.2.2008
Fr, 16:30 – 21:30 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Ulrike Wagner, Kommunikationstrainerin, Personalberaterin

Rhetorik im Beruf

Für ein erfolgreiches Berufsleben reicht das fachliche Wissen und Können alleine nicht mehr aus! Um die vielfältigen und vielschichtigen Aufgaben erfolgreich zu lösen, ist immer stärker auch soziale Kompetenz erforderlich.
Es wird die Teilnahme an beiden Seminaren empfohlen.

**Rhetorik im Beruf I –
Sicherheit in der persönlichen Wirkung**
(Rhetorik, Monolog)
Durch bewusstes Verhalten kann die eigene Wirkung auf andere gestaltet werden!

- Positive Selbstdarstellung
- Hemmungen und Unsicherheiten abbauen
- Statement (Übung)
- Rhetorische 5 und 9 Satzübung
- Die Kurz- u. Meinungsrede

Durch die Übungen werden Ihre Selbstsicherheit und das Selbstbewusstsein gefördert. Sie erleben sich drei- bis viermal in Übungen und lernen, mit Ihren Schwächen umzugehen und Ihre Stärken auszubauen.

U60020 1 Wochenende
Fr, 22.2.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 23.2.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 145,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff,
Personaltrainer

U60021 1 Wochenende
Fr, 25.4.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 26.4.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 145,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff,
Personaltrainer

Rhetorik für Berufstätige II – Gespräche bewusst gestalten und Konfliktsituationen bewältigen
(Rhetorik, Dialog)
Wichtige zwischenmenschliche Prozesse leiden sehr häufig darunter, dass die Partner nicht wertfrei wahrnehmen. Sie erleben sich in schwierigen Situationen und trainieren Verhaltensweisen zur Minderung bzw. Gestaltung von Stress und Konfliktsituationen.

- Wie gestalte ich den zwischenmenschlichen Prozess
- Verstand und Gefühle
- Persönlichkeit
- Überzeugungskraft
- Grundregeln im Gespräch
- Wirkungsvoll argumentieren
- Nondirektive Gesprächstechniken

In diesem videogestützten Seminar erleben Sie sich in sehr unterschiedlichen Gesprächssituationen und lernen Gespräche bewusst zu gestalten. Sie erkennen die Grundlagen für eine positive Persönlichkeitsentwicklung.

U60022 1 Wochenende
Fr, 11.1.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 12.1.2008, 9:00 – 18:00 Uhr
14,00 Ustd 145,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff,
Personaltrainer

U60023 1 Wochenende
Fr, 14.3.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 15.3.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 145,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff,
Personaltrainer

U60024 1 Wochenende
Fr, 30.5.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 31.5.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 145,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff,
Personaltrainer

Small Talk oder das » Kleine Gespräch«

Kennen Sie das auch: Man steht auf einem geschäftlichen Empfang und kennt (noch) keine Seele; vor dem Seminar, der Besprechung mit Kunden, vor der Produktpräsentation oder in den Pausen man steht gemeinsam mit Fremden im Flur herum; man ist privat bei Geschäftspartnern eingeladen; man ist auf einer Messe und will Kontakte knüpfen; man steht mit halbbekannten Menschen im Fahrstuhl und will nicht nur schweigen – Doch wie fange ich es an? Kann ich jetzt übers Wetter reden oder soll ich besser nach den Kindern fragen? Eigentlich komme ich mir immer so aufgesetzt vor, wenn ich »smalltalke«...
Der »Small Talk« ist eine der elementarsten Kommunikationsformen! Er ist bedeutend, weil er zum geglückten Einstieg in einen intensiven Dialog erheblich beitragen kann und für die berufliche und gesellschaftliche Positionierung unerlässlich ist.
In diesem Seminar können Sie praktisch üben, wie ein gelungener Gesprächseinstieg mit Frem-

den funktioniert, wie Sie sich selbst gut dabei fühlen können und mehr als nur Phrasen austauschen, sondern einen ersten echten Draht aufbauen:
- Kommunikation (Grundmodell)
- Grundlagen der »Partnerzentrierten Gesprächsführung«, Situationsanalysen
- Hemmungen erkennen und bewältigen
- Blockaden abbauen, Optimismus entwickeln
- »Small Talk« gestalten (verbal/nonverbal)
- Kritische Situationen meistern
- Fünf Grundregeln für den »Small Talk«
- Kontakte erarbeiten, pflegen und vertiefen!
- Das Networking beginnt!

U60025 1 Wochenende
Fr, 4.4.2008, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 5.4.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
12,00 Ustd 125,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff, Personaltrainer

Frauen reden anders im Beruf – Männer auch

Frauen kommunizieren anders als Männer! Ist das gut oder schlecht für die Karriere? Wieso gibt es in Deutschland so wenige Frauen in Spitzenpositionen der Wirtschaft und wieso werden Frauen noch immer wesentlich geringer bezahlt als Männer? Welche kommunikativen Grundlagen bestimmen die Kommunikation und welche geschlechtsspezifischen Anteile sind darin enthalten? Kommunizieren Frauen selbstbewusst genug, um von ihren männlichen Kollegen und Vorgesetzten ernst genommen zu werden? Was können Männer von ihren Kolleginnen lernen?
In diesem Seminar werden wir Kommunikationsmodelle und Kommunikationsstile kennen lernen
- in videogestützten Rollenspielen für Sie typische und neue Gesprächssituationen erproben
- eigene Verhaltensmuster erkennen und reflektieren
- bekannte Erklärungsmuster diskutieren
- geschlechtsspezifische Gesprächshaltungen identifizieren und bewerten
- persönliche Ziele und Erfolgsstrategien entwerfen
- kooperative und erfolgreiche Kommunikation erproben

Natürlich sind sowohl Frauen als auch Männer in diesem Seminar willkommen!

U60026 1 Wochenende
Fr, 6.6.2008, 16:30 – 21:30 Uhr
Sa, 7.6.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
15,00 Ustd 140,– €
Leitung: Ulrike Wagner, Kommunikationstrainerin, Personalberaterin

Reden vor großem Publikum

Eine Präsentation in kleinem Rahmen zu halten ist das eine und vielen Berufstätigen bereits vertraut. Doch vielen stockt der Atem, wenn sie eine Rede oder einen Vortrag vor großem Publikum halten müssen: auf eine Bühne/Rednerpult treten in einem riesigen Raum, in ein Mikro sprechen, sich Gehör verschaffen, all das fühlt sich anders an. Vielleicht möchten Sie sich auch trauen, bei großen Betriebsversammlungen oder öffentlichen Veranstaltungen Fragen zu stellen oder Diskussionsbeiträge zu leisten?
In diesem Seminar können Sie sich auf diese ungewohnten Situationen vorbereiten und sich austesten: Was gehört zur optimalen Vorbereitung für eine Rede oder einen Vortrag vor vierzig und mehr Personen? Wie kann das Lampenfieber bekämpft werden, wie strukturiere ich einen Redebeitrag, der nicht nur meine Überzeugung wiederspiegelt sondern auch interessant, verständlich und ansprechend ist? Dies sind Inhalte des Kurses, der praxisnah mit möglich vielen Teilnehmenden stattfinden wird. Anhand von persönlichen Erfahrungen (u. a. im Stadtverordnetensitzungssaal im Rathaus) werden Sie Kompetenzen und Sicherheiten erwerben, authentische Reden zu halten und sich in Podiumsdiskussionen aktiv und strukturiert einzubringen:
- Effektive Vorbereitung von Reden oder Redebeiträgen auf Versammlungen
- Manuskriptrede, freies Reden, Ad hoc Rede – welche Redeform passt zu mir?
- Redeaufbau – wie strukturiere ich meine Rede/Redebeiträge?
- Einsatz von rhetorischen Mitteln
- Schriftliches Redekonzept
- Umgang mit Nervosität, Lampenfieber, Zwischenrufen und Zwischenfragen
- Körpersprache
- Praktische Tipps, um meine Wirkung auf die Zuhörenden zu verbessern

U60027 2 Freitage und 1 Samstag
Fr, 26.10. und 2.11., 18:00 – 21:00 Uhr,
Sa, 3.11., 10:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 145,– €
Leitung: Birte Siemonsen, Kommunikationstrainerin

Selbstmanagement/Lernen/ Prüfungsvorbereitung

Kreativ-Mind-Mapping

Mit Kreativ-Mind-Mapping strukturieren, visualisieren und kommunizieren Sie auf einfache und übersichtliche Weise beliebige Inhalte. Präsentieren Sie Ihre Anliegen, Ideen und Projekte Ihrem Publikum mit MindMaps. Sie erreichen bei den Zuhörern mehr Verständnis und Aufmerksamkeit und entfalten außerdem Ihre Kreativität und Gedächtnis. Und Kreativ-Mind-Mapping macht sogar Spaß!
Diese Technik eignet sich im privaten wie im beruflichen Alltag:
- Visualisieren Sie beliebige umfangreiche Inhalte auf nur einem Blatt
- Fertigen Sie kompakte Leitfäden für Präsentation, Sitzung und Vortrag
- Strukturieren Sie Ihre Listen von der Agenda bis zur To-Do-Liste
- Stellen Sie schwierige Sachverhalte einfach und übersichtlich dar
- Steigern Sie Kreativität, Ideenreichtum und Gedächtnis
- Benutzen Sie Kreativ-Mind-Mapping zum Lernen. Sie lernen mit dieser Technik schneller und intensiver
- Werden Sie kreativer durch Aktivierung beider Hirnhälften

Bitte mitbringen: DIN A 4 Papier, wer hat auch DIN A 3, bunte Stifte aller Art (Filzschreiber, Ball Pen, Textmarker...), Spaß an kreativer Arbeit.

U50900 1 Samstag, 15.3.2008
10:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 75,– €
Leitung: Matthias Böhme, Trainer, Berater (BDVT)

Gedächtnispower mit Spitzenleistung

In diesem Seminar steigern Sie die Gedächtnisleistung Ihres Gehirns mühelos und mit Leichtigkeit um ein Vielfaches! Sie lernen die beste und schnellste Methode um
- Namen mit Gesichtern (Berufe und Produkte) zu verbinden und zu merken
- alle Tagesordnungspunkte und die Agenda im Kopf zu behalten
- eine Rede oder Präsentation ohne Spickzettel zu halten
- mühelos Fremdworte bzw. Vokabeln und ihre Bedeutung zu lernen
- sich an Zahlen, Pinnummern und Telefonnummern zu erinnern
- Argumente und Einwandbehandlung immer parat zu haben
- den Terminkalender im Kopf zu haben.

Sie werden staunen, was Ihr Gedächtnis alles kann... und Gedächtnistraining macht sogar Spaß! Bitte mitbringen: Stift und ein DIN-A-4 Blatt für eine Übung (den Rest behalten wir im Kopf).

U50901 1 Wochenende
Sa, 1.3.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 2.3.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 145,– €
Leitung: Matthias Böhme, Trainer, Berater (BDVT)

Schneller lesen – mehr behalten

Der Berg aus zu lesenden Büchern, Artikeln und Schriftstücken wächst und wächst und plagt das schlechte Gewissen. Hinzu kommen e-Mails, Internetseiten und elektronische Schriftstücke. Eignen Sie sich erfolgreiche Einstellungen und Lese-Strategien und -Techniken an. Lernen Sie, wie Sie schneller und effektiver lesen und dabei mehr Inhalt aufnehmen und behalten. Spielerisch aktivieren Sie für das Lesen zusätzlich noch die rechte Gehirnhälfte. So erfassen Sie Inhalte leichter und speichern diese sicher:

- Die verschiedenen Leseformen und -techniken
- Vermeiden von Lesefehlern und unproduktiven Lesegewohnheiten
- (Augen-) Entspannung
- Gedächtnistraining, Gehirnjogging und Kreativität
- Richtiges Selektieren, Markieren, Exzerpieren
- Erweiterte Blickspanne und optimaler Augenrhythmus
- Förderliche Arbeits- und Leseumgebung

U50902 1 Wochenende
Sa, 16.2.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 17.2.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
18,00 Ustd 165,– €
Leitung: Matthias Böhme,
Trainer, Berater (BDVT)

Bitte beachten Sie auch die Kurse zu Gedächtnis, Konzentration und Lernen, Seite 56 und 117

Lern- und Prüfungsvorbereitung für Berufstätige

Da können einem schon mal graue Haare wachsen, wenn die Schulbank so lange zurück liegt und Ihr Arbeitgeber oder Ihre Selbstständigkeit nach einer Weiterbildung verlangen. Und zu allem Überfluss gibt's noch eine Abschlussprüfung!

Der Workshop zur Lern- und Prüfungsvorbereitung wendet sich speziell an »Lernentwöhnte«, die sich auf dem Weg zum Prüfungserfolg professionell und persönlich unterstützen lassen möchten.

Diese Workshopreihe hilft Ihnen…

- Zeit zu sparen – Sie optimieren und erweitern Ihre Lernstrategien
- Stress zu vermeiden – Sie lernen, den Prüfungserfolg mental vorzubereiten
- Souverän aufzutreten – Sie erproben im geschützten Raum die Prüfungssituation

Erleben Sie die Freude am Lernen in einer Gruppe Gleichgesinnter, die sich – genau wie Sie – noch einmal einer Prüfung stellen.

U50903 3 Abende, ab 8.4.2008,
Di, 18:00 – 20:30 Uhr
9,00 Ustd 90,– €
Leitung: Wolfram Krug, Dipl.-Päd.

Update fürs Gehirn – So nutzen Sie Ihre mentale Software

Schneller lesen, aufnehmen, verarbeiten und behalten

Alle 2 – 3 Jahre verdoppelt sich das Menschheitswissen, Sie werden mit Informationen überschüttet. Wie trennen Sie wesentliches von unwesentlichem? Wie können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit auf 1000 Worte pro Minute und mehr steigern? Mit welcher Strategie verarbeiten und speichern Sie das für Sie wichtige Wissen?

Dieses Seminar macht Mut: Jeder kann Informationen in atemberaubender Geschwindigkeit aufnehmen und effizient lernen! Es ist nur eine Frage der richtigen Technik.

Stellen Sie sich vor wie angenehm es ist, sich auf einer geschäftlichen Veranstaltung auf Anhieb die Namen 20 anwesender Personen merken zu können. Wie zeitsparend es ist, wenn Sie sich das Handbuch Ihres Textverarbeitungsprogrammes nur einmal durchlesen müssen, um alle wichtigen Informationen zu behalten.

Ihr Gehirn kann noch mehr, als Sie glauben!

In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie innovative und einfache Techniken zur Bewältigung der Informationsflut, von denen Sie Ihr Leben lang profitieren.

- Sie gewinnen Zeit, weil Sie Ihre Lesegeschwindigkeit verdoppeln, verdreifachen, ... verzehnfachen .. .
- Vorträge, Präsentationen oder Reden mühelos einprägen.
- Ihren Kindern beim Lernen in der Schule helfen.
- Sie lernen schneller und verstehen, wie Ihr Gehirn Informationen speichert..
- Namen, Zahlen und Termine sofort im Kopf behalten.
- Sich die wichtigsten Dinge des Tages merken.
- Tricks zum Halten von freien Reden.
- Trainingsprogramm für die tägliche Praxis aus den Bereichen Physik, Chemie, Biologie, Mathematik, Fremdsprachen, Geschichte, Geographie, etc. ..
- Entspannungstechniken bei akutem Stress

U50904BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 7.4.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €
Leitung: Ralf A. Zunker,
Schauspieler, Sprecher, Trainer

Outdoor-Sonntag

Auf den Spuren von Einstein

Spielerisches Gedächtnistraining im Wald

U82100 1 Sonntag, 8.6.2008
11:00 – 18:00 Uhr
9,33 Ustd 49,– €
Treffpunkt: Nerotal, auf dem Parkplatz unter der Nerobergbahn
Leitung: Claudia Hentschel,
Managementtrainerin und Coach

Nähere Informationen erhalten Sie auf Seite 117

Zeitmanagement

Zeitdruck, Hektik, Stress – Aufgaben werden schnell und mit geringer Qualität ausgeführt. Die Folgen: Unzufriedenheit, Frustration, Unlust. Kennen Sie das?

Diesen negativen Kreislauf werden Sie nur durchbrechen, wenn Sie Ihr Verhalten ändern und Dinge anders anpacken als bisher. Der Kurs gibt eine Vielzahl von Anregungen, was und wie Sie das angehen können. Die Negativspirale wird ins Positive umgekehrt und Sie gelangen zu neuer Zufriedenheit und neuem Elan. Die Kursinhalte versetzen Sie in die Lage, eine Stunde Zeit täglich zu sparen!

Was ist mir eigentlich wichtig? – Prioritäten setzen – Aufgaben und Tagesablauf effektiv planen – Störungen und Zeitdiebe erkennen und damit umgehen – Zeitmanagement-Hilfsmittel richtig einsetzen

Wagen Sie den Schritt hin zu neuer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, melden Sie sich an und Sie werden überrascht sein, welche neuen Perspektiven der Kurs eröffnet.

U50906 1 Wochenende
Fr, 28.3.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.3.2008, 8:30 – 19:00 Uhr
16,00 Ustd 145,– €
Leitung: Uwe Juli,
Bankdirektor, Trainer (DISG)

Erfolgreiches Selbstmanagement

Nutzen Sie Ihre persönlichen Ressourcen bereits optimal? Wie können Sie mit Ihrer Lebenszeit, Ihrem intellektuellen und kreativen Potential noch erfolgreicher umgehen? Setzen Sie die richtigen Arbeitstechniken ein und wie organisieren Sie sich selbst?

Wochenende 1

- Sie definieren/reflektieren Ihre Zielvorstellungen und überprüfen Ihre Formen der Zielerreichung.
- Sie identifizieren Ihre persönlichen Ressourcen und Potentiale und entwickeln Ihren eigenen Weg zu deren optimalen Nutzung.
- Sie erproben Ihre kreativen Möglichkeiten in methodisch geleiteten Übungen.

Wochenende 2

- Sie analysieren Ihren persönlichen Organisations- und Arbeitsstil
- Sie entwickeln Ihre persönliche Arbeitsorganisation, Ihr Zeitmanagement, Ihre Planungsmethoden auf der Grundlage bewährter Arbeitstechniken.
- Sie erlernen/optimieren Techniken der Selbstorganisation und der effizienten Wissens- und Informationsaneignung
- Sie erproben kreative Methoden im Umgang mit Planung, Organisation, Stress.

U50907 2 Wochenenden, ab 7.3.2008
Fr, 16:30 – 21:30 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
32,00 Ustd 320,– €
Leitung: Ulrike Wagner,
Kommunikationstrainerin,
Personalberaterin

Projektmanagement

Projekte organisieren und erfolgreich durchführen

Projektmanagement

Unklare Kompetenzen, Aufgaben und Ziele sowie unrealistische Planung lassen viele Projekte scheitern. Selbst jahrelange Mitarbeit in Projekten bringt nicht automatisch das know-how eines Projektleiters.

In diesem Seminar lernen Sie, wie man Projekte definiert, sie systematisch gliedert, plant, durchführt und auswertet. Sie lernen die wichtigsten Methoden und Werkzeuge und ihre Anwendung kennen. Sie erkennen Probleme in Organisation und Projektabwicklung und die Anforderungen an den Projektleiter.

- Projektinitialisierung: Zieldefinitionen, Risikoanalyse, -management
- Projektorganisation: Grundformen der Projektaufbauorganisation, Verhalten und Führen im Projektteam, Projektablauforganisation
- Projektplanung: Allgemeines, Produktstrukturplan, Projektstrukturplan,
- Netzplantechnik, Ablauf- und Terminplanung, Ressourcen- und Kostenplanung, Aufwandsschätzung
- Projektkontrolle und -steuerung
- Berichtswesen
- Projektabschluss

Die einzelnen Einheiten werden anhand eines Beispiels praktisch geübt.

U50950BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 10.3.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €
Leitung: Siegfried Reuscher, Projektmanagementdienstleister

U50951 2 Wochenenden, ab 30.5.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 295,– €
Leitung: Siegfried Reuscher, Projektmanagementdienstleister

Projektmanagement mit MS-Project

Sinnvoller Einsatz der Funktionen der Projektplanungssoftware in der Projektplanung und -durchführung:

- Benutzeroberfläche
- Projektstrukturplan
- Anordnungsbeziehungen (Netzplan)
- Ressourcenplanung
- Planspiele, was wäre wenn?
- Prioritäten
- Projektkontrolle und -steuerung
- Berichtswesen

Vorkenntnisse: Kenntnisse zum Thema Projektmanagement.

U50952 1 Wochenende
Fr, 11.1.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.1.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 185,– €
Leitung: Siegfried Reuscher, Projektmanagementdienstleister

U50953 1 Wochenende
Fr, 13.6.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.6.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 185,– €
Leitung: Siegfried Reuscher, Projektmanagementdienstleister

Berufliche Qualifizierung/IHK-Abschlüsse

Umschulung Kauffrau/-mann für Bürokommunikation und Bürokauffrau/-mann

(Vollzeit und Teilzeit)

Mit dem Erwerb des IHK-Abschlusses im BereichBürokauffrau/-mann oder Kauffrau/-mann für Bürokommunikation qualifizieren Siesich für zahlreiche Tätigkeitsfelder im Bürobereich (kaufmännischeSachbearbeitung, Sekretariat, Buchhaltung o.ä.). Das erlernteTheoriewissen vertiefen Sie während des einjährigen betrieblichen Praktikums. Aufnahme in den Kurs erfolgt nach einem ausführlichen Beratungsgespräch und einem Eignungstest. Bittevereinbaren Sie hierzu unter (06 11) 98 89-151 einen Termin. Hier erfahren Sie auch den aktuellen Beginntermin (voraussichtlich September 2008) sowie den aktuellen Preis des Kurses.

EDV für den Beruf

In diesem Kurs erlernen Sie alle wichtigen EDV-Kenntnisse, die Sie für eine Tätigkeit im Büro (oder andere berufliche Verwendungen) benötigen:

- EDV-Grundlagen
- Windows
- Word – Excel – PowerPoint
- Internet
- Kommunikation mit MS-Outlook (E-Mail, Terminplanung, Adressbuchverwaltung, Aufgaben- und Taskverwaltung)

U53200 27 Vormittage, ab 18.2.2008
Mo, Mi und Fr, 8:30 – 12:30 Uhr,
(dauert bis 5.5.2008)
Ferien vom 21.3. – 6.4.
135,00 Ustd 567,– €

Qualifizierung im Bürobereich

Sie wollen nach Ihrer Familienphase, nach Krankheit oder Arbeitslosigkeit wieder in Ihren (Büro-)Beruf zurück? Sie arbeiten schon seit längerem als Bürohilfe und möchten Ihre Kenntnisse professionalisieren? Qualifizierung ist heute wichtiger denn je!

Aufbauend auf Ihre vorhandenen Kenntnisse und/oder Praxiserfahrungen im Bürobereich wird in diesem Lehrgang Ihr Wissen vertieft und dem aktuellen Arbeitsmarkt angepasst. Der Kurs bereitet Sie gezielt auf eine Tätigkeit im Bereich Sekretariat/Bürokommunikation vor:

- Büroorganisation- Ordnungssysteme, Ablage, Postbearbeitung
- Terminplanung
- Reise- und Veranstaltungsplanung
- Zeitmanagement
- Telefontraining
- Stil und Etikette
- Moderne Geschäftskorrespondenz

U53201 16 Vormittage, ab 14.5.2008
Mo, Mi und Fr, 8:30 – 12:30 Uhr,
(dauert bis 18.6.2008)
80,00 Ustd 464,– €

V53201 16 Vormittage, ab 1.12.2008
Mo, 8:30 – 12:30 Uhr
(dauert bis)
80,00 Ustd 464,– €

Büro aktuell

Kontinuierliche Weiterbildung ist gerade in Büroberufen überlebenswichtig. Gesetzliche Neuerungen oder neue Programmversionen von Office- Programmen müssen stets sicher beherrscht werden. Dieses Seminar hält Sie jedes Jahr auf dem Laufenden und versorgt Sie mit den neuesten Informationen:

- Steuerliche Neuerungen, die Buchhaltung und Abrechnung betreffen
- Gesetzliche Neuerungen aller Art
- Aktuellste DIN- Normen im Bürobereich
- Was ist neu bei Word, Excel und Co?
- Neue Trends im Bürobereich

U53600 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 26.5.2008
Mo – Fr, 9:00 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €

Qualifizierung für den Lagerbereich

Dieser Lehrgang ist geeignet für Personen, die im Lagerbereich arbeiten möchten oder bereits (angelernt) tätig sind und sich in den Hintergründen ihrer Arbeit weiterbilden möchten.

- Aufgaben und Ziele der Logistik
- Logistische Prozesse- Lagerlogistik als Teil der Gesamtlogistik
- Einführung in die Lagerbuchhaltung
- Lagerordnung
- Wirtschaftliche Lagerhaltung: Kennzahlen
- Grundsätze der Sicherheit
- Gesetzliche Grundlagen und Vorgaben der Lagerwirtschaft
- Warenbeschaffung, Zahlungs- und Lieferverkehr
- Güterannahme, Sachbeurteilung, Mängelfeststellung und -reklamation
- Wichtige Papiere und Dokumente in der Lagerwirtschaft

Bitte lassen Sie sich unter (06 11) 98 89-151 beraten, hier erfahren Sie auch den genauen Beginntermin.

U53400 24 Vormittage, ab April 2008
Di und Do, 8:30 – 12:30 Uhr
120,00 Ustd 725,– €

Qualifizierung für den Kurier- und Paketdienst

Dieser Lehrgang ist geeignet für Personen, die im Kurier-/Paketbereich arbeiten möchten oder bereits (angelernt) tätig sind und sich in den Hintergründen ihrer Arbeit weiterbilden möchten.

- Geschäftsbedingungen und rechtliche Vertragsgrundlagen: AGB, HGB, BGB

- Übersicht über Dienstleistungen: Kurierdienste, Expressdienstleistungen, Paketversand, Frachtsendungen, Briefdienstleistungen, Sendungen ins Ausland, besondere Sendungsarten, zusätzliche Dienstleistungen
- Transport- und andere Versicherungen
- Geheimhaltungsvorschriften, Datenschutz
- Sendungserfassung und -kontrolle
- Geografische und logistische Strukturen: Verkehrsgeografie- Postleitzahlensysteme
- Nationale und internationale Transportbestimmungen
- Abwicklung von Zahlungsvorgängen: Zahlungsmittel, Zahlungsarten, Zahlungs- und Abrechnungssysteme, Kassenführung und -abrechnung, Belege, Steuern
- Erfüllen von Qualitätsanforderungen
- Kundenkontakt: Kommunikation (persönlich, telefonisch), Beschwerdemanagement

Bitte lassen Sie sich unter (06 11) 98 89-151 beraten, hier erfahren Sie auch den genauen Beginntermin.

V53450 24 Vormittage, ab September 2008
Di und Do, 8:30 – 12:30 Uhr
120,00 Ustd 725,– €

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung

Helfende Hände, die wissen, was sie tun!

Immer mehr ältere Menschen sind auf andere angewiesen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Die meisten von ihnen wünschen sich, bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können – doch ohne Unterstützung ist dies häufig nicht möglich. Die bisher verfügbaren Hilfen sind entweder sehr teuer oder unseriös bzw. illegal. Der Bedarf an qualifizierten Helfer/-innen in diesem Bereich ist groß, das Angebot bisher noch gering.

Die hier angebotene Qualifizierung soll die Kursteilnehmer befähigen, auf fachlich fundierter Basis Senioren zu betreuen. Das umfassende theoretische Curriculum (200 Std.) wird ergänzt durch ein persönliches Coaching (4 Std. pro Teilnehmer), sowie ausführliche Hospitationen in der stationären und offenen Altenhilfe (50 Std.).

Angesprochen sind Menschen, die sich in der Altenhilfe etablieren wollen, aber nicht in den klassischen Berufsfeldern der Alten- oder Krankenpflege tätig sein wollen oder können.

Vor Kursbeginn wird ein persönliches Gespräch durchgeführt, bei dem über den Kurs informiert und über Eignung und Neigung der Interessierten entschieden wird.

Kursinhalte:

- Gerontologie (Altersforschung) und Geriatrie (Altersmedizin)
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Umgang mit Verwirrtheit und Demenz
- Umgang mit Verlusterfahrungen, Tod und Sterben
- Beschäftigung und Aktivierung (Gedächtnistraining, Gymnastik etc.)
- Supervision und fachliche Begleitung der Hospitationen
- Grundkenntnisse in Pflege, Hauswirtschaft und Hygiene
- Überblick über altengerechtes Wohnen und Hilfsmittel
- Erste Hilfe für Senioren (ASB-Bescheinigung)
- Einführung in relevante sozialrechtliche Themen (Betreuungsrecht, Grundsicherung, Pflegeversicherung u.a.)
- Rechtliche Grundlagen und Voraussetzungen für eine festangestellte oder selbständige Tätigkeit

Keine Ermäßigung! Ratenzahlung möglich!
(6 x 255,–) plus € 5,– Bearbeitungsgebühr
Für eine begrenzte Teilnehmerzahl stehen Stipendien der Werner und Gretchen Neumann-Stiftung zur Verfügung.

U53300 40 Vormittage, ab 15.1.2008
Di und Do, 9:00 – 13:00 Uhr
250,00 Ustd 1530,– €
Leitung: Cathrin Raasch

V53300 40 Vormittage, ab 18.11.2008
Di und Do, 9:00 – 13:00 Uhr
250,00 Ustd 1530,– €
Leitung: Cathrin Raasch

Dozentenportrait Cathrin Raasch

Cathrin Raasch, Dipl.-Psychologin, Jahrgang 1966, ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie) und Kommunikationstrainerin aus Wiesbaden. Sie hat sieben Jahre als leitende Psychologin in der Asklepios Paulinenklinik in Wiesbaden gearbeitet und sich im Jahr 2000 selbständig gemacht. Seitdem ist sie freiberuflich tätig mit den Schwerpunkten Geriatrie, Personzentrierter Ansatz, Kommunikation mit alten Menschen, dementiell veränderten Menschen und onkologischen Patienten.

Bereits als Studentin hat sie ihre Begeisterung für die Erwachsenenbildung erkannt. Schon vor dem Diplom hat sie beim Bildungsträger ibis in den neuen Bundesländern und Hamburg eine Ausbildung »Sozialtherapie Gerontologie« entwickelt und darin unterrichtet.

Die Altenhilfe war immer ihr Schwerpunkt als Psychologin gewesen, möglicherweise weil ihr Kontakt zu ihrer Großmutter für sie immer sehr wichtig gewesen war. Im Feld der Altenhilfe sind es dann die Menschen mit Demenz und ihre Familien, die ihr besonders ans Herz gewachsen sind.

Sie ist immer noch in verschiedenen geriatrischen Klinikabteilungen tätig und hat in Wiesbaden und Umgebung eine Reihe von zum Teil sehr innovativen Bildungsprojekten für Pflegende, Ehrenamtliche und Angehörige ins Leben gerufen

Zusatzausbildung zum Mediator/zur Mediatorin

Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA jetzt auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden.

Ziel der Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet.

Der Lehrgang umfasst 8 Seminare im Gesamtumfang von 160 UE (1 UE = 45 Minuten). Diese verteilen sich über den Zeitraum von einem Jahr auf 7 Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche. Zwischen den Seminaren treffen sich die Teilnehmer/innen in kleineren Intervisionsgruppen. Von diesen 10 geplanten Treffen finden 2 mit Supervision statt. Die Kosten für die Supervision sind im Lehrgangsentgelt von 1880,– € (keine Ermäßigung möglich) enthalten. Die Unterkunft und Verpflegung während der Bildungsurlaubswoche (zurzeit 210,– €) wird direkt an das Bildungshaus gezahlt. Ausführliche Informationen über Inhalte und Termine (Kurs-Nr.: U82600, Beginn: April 2008) erhalten Sie auf Wunsch zugesandt (Tel.: 0611-9889140) oder unter www.vhs-wiesbaden.de
Leitung: Svea Rojahn

Zurück in den Beruf

Orientierungskurs nach der Elternzeit oder anderer familiärer oder beruflicher Auszeiten

Ihre berufliche Auszeit neigt sich dem Ende zu und so langsam stellen sich Fragen

- Wie finde ich den Anschluss an meine bisherige Arbeit wieder?
- Sind meine Qualifikationen noch aktuell, was kann ich zum Auffrischen meiner Kenntnisse tun?
- Wie finde ich eine neue Stelle, sind meine Bewerbungsunterlagen auf dem neuesten Stand, wie verkaufe ich mich und das was ich kann am besten?
- Was habe ich für Alternativen, wenn ich nicht auf meine alte Stelle zurück kann/will?
- Wie sieht der Arbeitsmarkt in der Region im Augenblick aus?
- Kann ich mich selbständig machen? Wer unterstützt mich dabei?
- Wie vereinbare ich Familie und Beruf?

In einer Runde von Frauen, die in der gleichen Situation wie Sie sind, fällt die Neuorientierung leichter. Das Selbstbewusstsein kann wieder wachsen und neue Freundschaften entstehen, die gerade in der Übergangsphase wichtig sind. Im Lehrgang werden Sie durch eine Sozialpädagogin unterstützt und erhalten wertvolle Anregungen durch Fachdozenten.

U53700 8 Vormittage, ab 4.3.2008
Di und Do, 8:30 – 12:30 Uhr
40,00 Ustd 250,– €

Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss

Vorbereitung auf die externe Hauptschulabschlussprüfung

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Hauptschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet. Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Gesellschaftslehre, Biologie und Arbeitslehre.
Die Teilnahme am Kurs ist nur nach vorheriger Beratung und Test möglich! Bitte vereinbaren Sie unter Telefon (06 11) 98 89-151 oder berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de einen Termin. Regelmäßige Teilnahme ist verpflichtend, Ratenzahlung möglich!

U54500 40 Vormittage ab 15.4.2008
Di und Do, 8:15 – 11:30 Uhr
200,00 Ustd 525,– €
plus 80,– € Prüfungsgebühr

V54500 40 Vormittage ab 21.10.2008,
Di und Do, 8:15 – 11:30 Uhr
200,00 Ustd 525,– €
plus 80,– € Prüfungsgebühr

Realschulabschluss

Vorbereitung auf die externe Realschulabschlussprüfung

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Realschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Gesellschaftslehre, Englisch
Die Teilnahme am Kurs ist nur nach vorheriger Beratung und Test möglich! Bitte vereinbaren Sie unter Telefon (06 11) 98 891-51 oder berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de einen Termin. Regelmäßige Teilnahme ist verpflichtend, Ratenzahlung möglich!

U54505 97 Tage, ab 25.2.2008,
Mo, Mi und Fr, 8:15 – 11:30 Uhr
388,00 Ustd 1250,– €
plus 105,– € Prüfungsgebühr

V54505 97 Tage, ab 1.9.2008,
Mo, Mi und Fr, 8:15 – 11:30 Uhr
388,00 Ustd 1250,– €
plus 105,– € Prüfungsgebühr

Anzeige

„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!“

- Prüfungsvorbereitung
- Stressbewältigung
- Rede-/Präsentationstraining

...sorgen Sie für Ihren souveränen Auftritt!

Beratungspraxis Wolfram Krug
Information & Anmeldung unter:
Telefon: 0611. 58 53 218
Mail: wolfram.krug@ket-concepts.de

EDV

Sie möchten aus beruflichen oder privaten Gründen EDV-Kenntnisse auf- oder ausbauen?

- Wir schulen in überschaubaren Gruppen, für viele Themen bieten wir auch Kleingruppenkurse mit max. 6 Teilnehmern an. Wir stellen uns auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ein
- Sie sitzen auf besonders rückenfreundlichen Drehstühlen vor Pentium-PCs mit strahlungsarmen 17''- bis 19''-Flachbildmonitoren
- Jeder PC hat einen Internetzugang und ist Teil eines Netzwerkes
- Beamer, Tageslichtprojektoren und pädagogische Netze unterstützen Sie und die Trainer im gemeinsamen Unterricht
- Kontinuierliche Weiterbildungen der Trainer garantieren einen modernen, zeitgemäßen Unterricht
- Sie erhalten Seminarunterlagen, die Ihnen ein problemloses Nachbereiten des Unterrichtsstoffes ermöglichen
- Qualifizierte Teilnahmebescheinigungen und Zertifikate dokumentieren Ihre Weiterbildung
- Alle EDV-Kurse finden im Gebäude B der vhs statt. Die vhs-Gebäude sind behindertengerecht ausgestattet.

Wenn nicht anders erwähnt schulen wir im laufenden Semester Windows XP und Office 2003 Versionen der entspechenden Programme.

In den Bausteinen unterrichten Sie qualifizierte und langjährig erfahrene EDV-Trainer, die (fast) jede Frage schon einmal gehört haben. Scheuen Sie sich nicht, zu fragen, wenn Sie einmal etwas nicht sofort verstanden haben!

- Unsere Trainer: Bea Krebs, Dr. Gabriela Heilmann, Judith Burkert, Xaver Zach, Steffen Tauttermann, Hartmut Balke, Ursula Rosenblatt, Saeed Tabatabai Javid, Marc Schaumburg.
- Im Internet oder unter (06 11) 98 89-151 erfahren Sie, welcher Trainer Ihren ausgewählten Kurs unterrichtet.

Anzeige

Abendgymnasium Wiesbaden

- Beginn: jeweils zum 01.02. und nach den Sommerferien
- nach Ausbildung oder 3 Jahren Berufstätigkeit oder Familie
- Ausbildungsbeihilfen (Bafög)

Abitur und Fachhochschulreife
Erfolg durch Weiterbildung – kostenfrei!

► **Information & Anmeldung jederzeit:**
Brunhildenstr 140 · 65189 Wiesbaden
Tel: 0611-315138 · Fax 0611-314971
eMail: abendgymnasium@wiesbaden.de

Anzeige

Hessenkolleg Wiesbaden
Abitur für Erwachsene

„Der zweite Bildungsweg“ – Information mit Kurzvortrag und Aussprache
Informationen über das Abitur und die Fachhochschulreife für Erwachsene. Die Veranstaltung wird von Herrn Rücker, Leiter von Hessenkolleg und Abendgymnasium Wiesbaden durchgeführt. Anmeldung erforderlich.
28.04.2008 von 18:00-19:30 Uhr und 05.05.2008, 18:00-19:30 Uhr
Anschrift, Anmeldung + Info: Alexandrastrasse 6-8, 65187 Wiesbaden
Tel: 0611-986010, Fax: 0611-9860199, www.Hessenkolleg-Wiesbaden.de

EDV-Einführungen

Bitte beachten Sie unsere speziellen EDV-Angebote

akademie

- für Ältere unter »Akademie für Ältere« ab Seite 150

junge vhs

- sowie für Kinder und Jugendliche unter »Junge vhs« ab Seite 153 und 156

Individuelle EDV-Trainings

Müssen Sie eine wichtige Präsentation gestalten? Müssen Sie sich auf eine Prüfung vorbereiten und benötigen ganz gezielte Unterstützung? Wird in Ihrem Unternehmen auf eine neue Software umgestellt und Sie möchten schnell und gezielt fit werden? In allen wichtigen EDV-Anwendungen bieten wir Ihnen die Möglichkeit zu Individualtrainings: Nach einem intensiven Vorabgespräch, das Ihren genauen Bedarf abfragt, können Sie gemeinsam mit einem Trainer ganz gezielt die Dinge erlernen oder vertiefen, die für Sie wichtig sind. Umfang und Termine des Trainings richten sich dabei ganz nach Ihren Bedürfnissen. Es ist auch möglich, dies zusammen mit Freunden oder Kollegen in einer Kleingruppe zu arrangieren.
Unter (06 11) 98 89-151 beraten wir Sie gerne und machen Ihnen ein persönliches Angebot.

EDV-Einführungen

EDV – Wir beginnen bei »Adam und Eva«

Sie haben noch nie einen PC angefasst? Haben Sie immer Angst, etwas kaputt zu machen? Hält Ihre Angst, sich mit Technik gar nicht auszukennen, Sie sogar von den Einsteigerkursen ab? Dann ist dieser Kurs ein ganz sanfter Einstieg für Sie – wir beginnen mit den allerersten Dingen, die selbst in Einsteigerkursen manchmal vorausgesetzt werden:

- Wo schalte ich ein?
- Die wichtigsten Begriffe: Betriebssystem, Desktop, Soft- und Hardware, Windows, Hoch- und Runterfahren, Cursor, Modem…
- Aus welchen Teilen besteht so ein PC überhaupt: Vertrautwerden mit dem Rechner, der Tastatur, der Maus, dem Drucker u.v.m.
- Wie verbindet man die einzelnen Teile mit Kabeln, welche Kabelsorten gibt es?
- Was kann ich tun, wenn ich nicht mehr weiter weiß? Hilfefunktionen, persönlicher Assistent u.ä.
- Disketten, CDs, USB-Sticks…
- Programme, Ordner, Dateien…
- Die häufigsten Fehlerquellen

Vorkenntnisse: absolut gar keine
Wer möchte, kann mit seinem eigenen Laptop arbeiten.

U51001 6 Abende, ab 1.2.2008
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
18,00 Ustd 130,– €
Leitung: Steffen Tautermann

U51002 6 Abende, ab 9.4.2008
Mi, 18:30 – 21:00 Uhr
18,00 Ustd 130,– €
Leitung: Steffen Tautermann

U51004 6 Abende, ab 16.5.2008
Fr, 18:00 – 20:30 Uhr
18,00 Ustd 130,– €
Leitung: Steffen Tautermann

EDV-Anwendungen – Einführungen

EDV mit System – unser Baukastenprinzip

Unsere Kurse sind systematisch aufeinander aufgebaut. Dies ermöglicht es, die entsprechenden Vorkenntnisse entweder durch die davor liegenden Kurse zu erlangen oder entsprechend Ihrer Vorkenntnisse direkt in höhere Kurse einzusteigen.
Alle Bausteine werden in mehreren Varianten angeboten: als fortlaufender Abendkurs oder an einem Wochenende. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, alle Bausteine eines Moduls als Kompaktkurs an einem Stück zu buchen oder innerhalb einer Woche als Bildungsurlaub. So können Sie in der Kursform variieren und kombinieren, wie es für Ihren Terminkalender am günstigsten ist, die Kurse passen inhaltlich immer zueinander.
Grundregel: Bevor Sie einen unserer Kurse wählen, lassen Sie sich bitte telefonisch von uns beraten. Wir möchten, dass Sie sich weder in zu einfachen Kursen langweilen, noch in zu hoch gewählten Kursen überfordern. Gemeinsam im Gespräch erstellen wir den für Sie passenden »Fahrplan«, der Sie systematisch auf das gewünschte Kenntnisniveau bringt. Bei unseren Spezialistenkursen haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, im Vorfeld mit dem Trainer zu sprechen, um die erforderlichen Vorkenntnisse zu jedem Kurs richtig einzuschätzen.

Basisbausteine für PC-Starter

In diesen drei grundlegenden Bausteinen wird anhand zahlreicher Übungen das Grundwissen der Computertechnologie sowie der Arbeitsweise eines Personalcomputers vermittelt. Ziel ist der erste selbstständige Umgang mit dem PC und seinen Komponenten, das Erstellen, Speichern und Verwalten eigener Daten sowie Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows und der Textverarbeitung in Word.
Die Inhalte des gesamten Moduls »Basisbausteine« sind unverzichtbare Grundlage aller unserer weiterführenden Kurse.

PC-Grundlagen Baustein 1: PC-Basiswissen
Ihr erster praktischer Einstieg:

- Grundlegende Einführung: Maus, Tastatur, Start, Starten und Beenden von Programmen, Öffnen und Schließen von Dateien
- Basiskenntnisse Hardware: u.a. Mikroprozessor/Zentraleinheit, Arbeitsspeicher, Ein- und Ausgabegeräte, Informationen zum Kauf des eigenen PC
- Übersicht und Einblick in gängige Standardsoftware und Funktion des Windows-Desktop
- Einführung in die Fenstertechnik des Betriebssystem Windows
- Datenstruktur und der Umgang mit Speichermedien

U51100 2 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U51103 1 Samstag, 15.3.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U51104 2 Abende, ab 14.5.2008
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

PC-Grundlagen Baustein 2:
Effektive Datenverwaltung mit dem Explorer
Die wichtigsten Kenntnisse zum effektiven Verwalten des eigenen Datenmaterials:

- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Sichern, Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (Disketten, CD, DVD)

U51106 3 Abende, ab 25.2.2008
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
12,00 Ustd 90,– €

U51111 1 Wochenende
Fr, 28.3.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 29.3.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
12,00 Ustd 90,– €

U51110 3 Abende, ab 28.5.2008
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
12,00 Ustd 90,– €

PC-Grundlagen Baustein 3:
Windows anpassen und optimieren
Alle wichtigen Möglichkeiten, den eigenen PC richtig zu konfigurieren, (neue) Geräte sowie Programme zu (de)installieren, die Arbeitsgeschwindigkeit des Rechners zu optimieren sowie dessen Arbeitsweise den eigenen Erfordernissen anzupassen:

- Gängige Elemente der Systemsteuerung (z.B. Installation neuer Hardware-Komponenten wie Modem oder Drucker, Einfügen neuer Schriftarten) und der Anpassung des Systems
- Dienst- und Wartungsprogramme zur Beschleunigung der Arbeitsgeschwindigkeit
- Rüstzeug für den Notfall wie Datensicherung/Backup, Notfalldiskette, Systemwiederherstellung

U51116 1 Samstag, 5.4.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U51113 2 Abende, ab 7.4.2008
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U51115 2 Abende, ab 18.6.2008
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

PC-Grundlagen Kompaktkurse
(Bausteine 1 – 3 am Stück)

U51117 7 Vormittage ab 11.2.2008
Mo und Mi, 8.30 – 11.45 Uhr
28,00 Ustd 210,– €

U51118BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 14.4.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 300,– €

Word

Bausteine
für die professionelle Textverarbeitung
Diese Bausteine bieten anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des Textverarbeitungsprogramms Word. Ziel ist die sichere Anwendung aller Programmfunktionen sowie das ansprechende Gestalten von Textdokumenten aller Art.

Word Baustein 1: Word – Basiswissen
Der Aufbau des Arbeitsbildschirms, grundlegende Handhabung des Programms:
- Texterfassung und -korrektur
- Speichern und Drucken von Textdokumenten
- Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
- Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Seiten u.v.m.)

U51119 2 Abende, ab 5.2.2008
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U511211 2 Abende, ab 17.4.2008
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U51120 1 Samstag, ab 15.3.2008
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U511201 1 Samstag, 31.5.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

Word Baustein 2:
Professionelle Textgestaltung mit Word
Professionelle Erstellung und Formatierung von Textdokumenten aller Art:
- Automatisches Nummerieren und Aufzählen, Kopf- und Fußzeilen, Rahmen und Schattierungen; Spaltensatz, Fuß- und Endnoten u.v.m.
- Tabulatoren und Tabellen
- Autotext
- Automatische Arbeitshilfen (z.B. Suchen und Ersetzen)

U51121 3 Abende, ab 19.2.2008
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
12,00 Ustd 90,– €

U511212 3 Abende, ab 8.5.2008
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
12,00 Ustd 90,– €

U51122 1 Wochenende
Fr, 4.4.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.4.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
12,00 Ustd 90,– €

U511221 1 Wochenende
Fr, 6.6.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
12,00 Ustd 90,– €

Word Baustein 3: Word für das Büro
Normgerechte Bürokommunikation nach den Regeln der DIN 676/DIN 5008 und Automation im Büro:
- Geschäfts- und Privatbrief nach DIN 5008
- Serienbriefe und Etikettendruck
- Dokument- und Formatvorlagen

U51124 2 Abende, ab 11.3.2008
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U51125 1 Samstag, 12.4.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U511241 2 Abende, ab 5.6.2008
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U511252 1 Samstag, 14.6.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

Word Kompaktkurse (Bausteine 1 – 3 am Stück)

U51126 7 Vormittage, ab 7.4.2008
Mo und Mi, 8:30 – 11:45 Uhr
28,00 Ustd 210,– €

U51127BU 1 Woche (Bildungsurlaub), ab 21.4.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 300,– €

Anzeige
Ich will eine andere Perspektive
Wir fördern Kunst und Kultur!
Infos bei Ihrer Naspa und auf www.naspa.de
nah. näher. Naspa

Excel

Bausteine
für die professionelle Tabellenkalkulation

Diese Bausteine bieten anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Ziel ist die sichere Anwendung aller Programmfunktionen sowie das ansprechende Gestalten von Tabellen und Mappen.

Excel Baustein 1: Excel – Basiswissen

Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms und grundlegender Funktionen:

- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- Elementare statistische Funktionen
- Diagrammfunktion
- Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
- Relative und absolute Adressierung

U51128 4 Abende, ab 30.1.2008
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
16,00 Ustd 120,– €

U51129 1 Wochenende, ab 8.3.2008
Sa und So, 9:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 120,– €

U511282 4 Abende, ab 17.4.2008
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
16,00 Ustd 120,– €

Excel Baustein 2:
Professionelles Arbeiten mit Excel

Schnelle und professionelle Gestaltung von Tabellen, fortgeschrittene Verwendung der Rechenfunktionen:

- Die Datenbankfunktion von Excel
- Erweiterte Formatierungs- und Diagrammfunktionen
- Die Arbeit mit Formeln und Funktionen
- Bereichsnamen
- Smart-Tags

U51130 4 Abende, ab 27.2.2008
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
16,00 Ustd 120,– €

U511292 1 Wochenende, ab 15.3.2008
Sa und So, 9:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 120,– €

U511302 4 Abende, ab 29.5.2008
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
16,00 Ustd 120,– €

Excel Kompaktseminare
(Bausteine 1 + 2 am Stück)

U51131 8 Vormittage, ab 22.10.07
Mo und Mi, 8:30 – 11:45 Uhr
32,00 Ustd 240,– €

U51132BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 26.5.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 300,– €

Access

Bausteine
für die professionelle Datenbankanwendung

In vielen organisatorischen und beruflichen Zusammenhängen, bei denen eine Vielzahl von Daten miteinander vernetzt werden müssen, sind Datenbanken ein Instrument zur effizienten Bewältigung dieser Aufgaben.

Access Baustein 1: Access – Basiswissen

Dieser Baustein führt in die Struktur, Planung und den selbstständigen Aufbau einer Datenbank anhand praktischer Fallbeispiele ein.

- Aufbau und Erstellung einer relationalen Datenbank
- Entwurf und Aufbau von Datenbanktabellen
- Autoformular
- Datenaustausch (Im- und Export von Daten) und -pflege
- Verknüpfung von Tabellen

U51133 4 Abende, ab 25.2.2008
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
16,00 Ustd 168,– €

Access Baustein 2: Erweiterte Datenbanktechnik

Abfragen und Hilfsfunktionen, Auswertung der in einer Datenbank gesammelten Daten:

- Erweiterte Abfragetechniken
- Aktionsabfragen und statistische Auswertungen
- Einsatz von Rechenoperationen und Funktionen wie Datum, Summe, Mittelwert
- Benutzerdefinierte Formatierung von Feldinhalt

U51135 4 Abende, ab 7.4.2008
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
16,00 Ustd 168,– €

Access Baustein 3:
Professionelle Datenbankanwendung

Erstellung von Dateneingabemasken (Formularen) und druckreifer Berichte zur Auswertung der gespeicherten Daten:

- Formulare erstellen und bearbeiten
- Berichtslayout und Format
- Etikettenentwurf und Sortierung
- Steuerelemente erstellen, anordnen und ausrichten

U51137 4 Abende, ab 5.5.2008
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
16,00 Ustd 168,– €

Access Kompaktseminar
(Bausteine 1 – 3 am Stück)

Baustein 1: Access – Basiswissen
Baustein 2: Erweiterte Datenbanktechnik
Baustein 3: Professionelle Datenbankanwendung

U51139BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 10.3.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 380,– €

Powerpoint

Bausteine für die professionelle
Erstellung von Präsentationen

Präsentationen von Arbeitsergebnissen oder Informationen gehören mittlerweile für fast jeden zum Berufsleben. Dieser Kurs bietet dazu anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des aktuellen Standard-Präsentationsprogramms Powerpoint. Ziel ist die sichere Anwendung aller Programmfunktionen sowie die ansprechende Gestaltung von Foliensequenzen.

Powerpoint Baustein 1:
Powerpoint – Basiswissen

Inhalt, Aufbau und Gestaltung von Präsentationen,grundlegende Werkzeuge zum Aufbau und Gestalten von Folien(sätzen)

- der AutoInhalt-Assistent
- Erstellen einer neuen Präsentation
- Folienhintergrund
- Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln
- einfache Folienübergänge und Animationen in einer Präsentation
- der Foliennavigator

U51140 2 Abende, ab 12.2.2008
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U51141 2 Abende, ab 9.4.2008
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U51144 1 Samstag, 10.5.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

Powerpoint Baustein 2:
Professionelles Präsentieren

Professionelle Gestaltung von Foliensätzen, Durchführen von Präsentationen mit Powerpoint:

- Erstellen und Bearbeiten grafischer Elemente
- Einfügen und Formatieren von Textfeldern, Grafiken, Diagrammen und Tabellen
- Einfügen von Folien und Objekten aus anderen Präsentationen
- Folienmaster, Titelmaster, Handzettelmaster und Notizenmaster
- Masterfolien/Entwurfsvorlagen
- Interaktive Schaltflächen und Aktionseinstellungen
- Mit Powerpoint-Präsentationen unterwegs: Export mit Pack & Go.

U51146 2 Abende, 26.2.2008
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U511462 2 Abende, ab 23.4.2008
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U51148 1 Samstag, 17.5.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

PowerPoint – Kompaktkurse
(Baustein 1 und 2 am Stück)

U51150 1 Wochenende
Fr, 11.1.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.1.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 112,– €

U51149 1 Wochenende
Fr, 7.3.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.3.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 112,– €

U511502 1 Wochenende
Fr, 6.6.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.6.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 112,– €

Internet

Bausteine für das sichere Bewegen im World Wide Web

Diese Bausteine bieten anhand zahlreicher praktischer Übungen einen systematischen Einstieg in das Arbeiten mit dem Internet. Ziel ist dabei die effektive und kostenbewusste Nutzung der mit dem Internet gegebenen Möglichkeiten.

Internet Baustein 1: Internet – Basiswissen

Ihr Einstieg ins Internet:
- Aufbau des Internet
- Wichtige Begriffe und Zusammenhänge (Hintergründe)
- Zugangsvoraussetzungen (erforderliche Hard- und Software, Provider)
- Entstehende Kosten bei der Internet-Nutzung
- www-Browser: die Arbeitsweise der Standard-Navigationsprogramme
- Nutzung des Internet: Surfen, Suchen, Chats und E-Mail

U51151 2 Abende, ab 20.2.2008
Mi, 17:30 – 20:30 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U511512 2 Abende, ab 23.4.2008
Mi, 17:30 – 20:30 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U511513 1 Samstag, 31.5.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

Internet Baustein 2:
Sichere Nutzung des Internets

Funktionen, Anwendungen und Möglichkeiten, die ein professionelles Nutzen des Internet erst ermöglichen:
- Einrichten eines Internetzugangs (Verbindungsaufbau, Zugangsdaten)
- Erweiterte Funktionen des Internet-Explorers
- Professionelles Recherchieren
- Wichtige Internet-Programme (FTP-Programme für Up- und Downloads, WinZip zum (Ent) Packen von Daten, Acrobat Reader)
- Sicherheit (Firewalls; Programme gegen Viren, Würmer und Trojaner)
- Kommunikationsmöglichkeiten (Chat, Foren, Newsgroups, E-Mail-Clients).

U51152 2 Abende, ab 5.3.2008
Mi, 17:30 – 20:30 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U511522 2 Abende, ab 7.5.2008
Mi, 17:30 – 20:30 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

U511523 1 Samstag, 7.6.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €

Outlook

Baustein für die Bürokommunikation und -organisation

Als persönlicher Informations-Manager lässt sich Outlook als eine zentrale Schaltstelle für alle Kontakt- und Termindaten im Büroalltag nutzen, um diese zu organisieren und überschaubarer zu gestalten. Ziel dieses Basis-Bausteins ist die routinierte Handhabung von aller Programmfunktionen:
- Die Outlook-Benutzeroberfläche
- Individuelle Einstellungen der Outlook-Ansichten
- Ein persönliches Adressbuch aufbauen und pflegen
- (wiederkehrende) Termine und Ereignisse planen
- E-Mail-Korrespondenzen und damit verbundene Sicherheitsaspekte
- Ordnerverwaltung in Outlook

U51153 1 Samstag, 8.3.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 66,– €

U51154 1 Samstag, 17.5.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 66,– €

EDV-Anwendungen – Fortgeschritten

Fortgeschrittenes Arbeiten mit Word

Schwerpunkt sind besonders komplexe Funktionen von Word sowie das Lösen von Problemen mithilfe dieser Funktionen. Solide Kenntnisse in Word (siehe Word- Bausteine 1- 3) sind unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs:
- Vorlagen (Format-, Dokumentvorlagen)
- Formulare
- Serienbrief und andere Automationen (Etiketten, Umschläge...)
- Lange Dokumente
- Änderungsmodus

Kleingruppenkurs max. 6 Teilnehmer

U51200 2 Wochenenden, ab 18.4.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €

Fortgeschrittenes Arbeiten mit Excel

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt im selbständigen Lösen von Problemen mit Excel. Alle grundlegenden Funktionen von Excel sollten auf jeden Fall gut vertraut sein! (siehe Excel Baustein 1 + 2)
- Wichtige statistische Funktionen kennen lernen,
- Tabellen- und Mappenübergreifende Berechnungen durchführen,
- Hintergrundtabellen als »Nachschlagewerk« benutzen lassen,
- Komplexe Diagramme erstellen
- Einbringen eigener Problemstellungen

Kleingruppenkurs max. 6 Teilnehmer

U51201 2 Wochenenden, ab 7.3.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €

Excel Makroprogrammierung

Sie möchten Arbeitsabläufe in Excel beschleunigen? Wir erarbeiten gemeinsam die Automation wiederkehrender Arbeitsabläufe. Mit Hilfe des Makrorecorders zeichnen wir die Arbeitsvorgänge auf und analysieren und verändern die entstandenen Makros. Wir sprechen über Variablen, Kontrollstrukturen und Schleifen. Sie erfahren, was Objekte, Eigenschaften, Werte und Methoden sind und steigen mit uns in die Makrosprache Visual Basic ein.
Nach dem Besuch des Kurses können Sie Ihre eigenen Erfordernisse in der Arbeitsumgebung von Excel umsetzen.

Vorkenntnisse: Besuch der Bausteine Excel 1 und 2 sowie des Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.
Kleingruppenkurs: max. 6 Personen

U512022 2 Wochenenden, ab 18.1.2008
Fr, 17:00 – 21:00,
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Judith Burkert

U512023 2 Wochenenden, ab 23.5.2008
Fr, 17:00 – 21:00,
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Judith Burkert

EDV-Anwendungen für Lehrer

Auswertung von Klassenarbeiten mit Excel

Wir werden eine Excel Tabelle erstellen, die Ihre Klassenarbeiten fast automatisch auswertet. Sie brauchen dann nur noch die Punkte Ihrer Schüler einzugeben, Ihr Schema, ab wie vielen Punkten welche Note vergeben wird, Excel summiert und schlägt Ihnen eine Note vor. Gleichzeitig erhalten Sie automatisch einen Notenspiegel. Zusätzlich werden wir verschiedene Tabellen verknüpfen, so dass Sie am Schuljahresende automatisch alle Klassenarbeiten zusammengefasst und eine Zeugnisnote vorgeschlagen bekommen.
Am Ende des Seminars können Sie diese Tabelle auf Diskette mitnehmen und Ihren Bedürfnissen anpassen. Alles wird so besprochen, dass es für jede Microsoft Office Version gültig ist.

Vorkenntnisse: Sie sollten mit Windows und der Maus umgehen können. Einfache Excel-Kenntnisse sind von Vorteil.

U51203 3 Abende, ab 13.2.2008
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
12,00 Ustd 90,– €
Leitung: Gerhard Philipp

Zeugnisse schreiben mit Word und Excel

Ziel dieses Kurses ist es, Sie in die Lage zu versetzen, mit wenigen Handgriffen Zeugnisse für Ihre gesamte Klasse fast automatisch schreiben zu lassen. Wir entwerfen eine Zeugnisvorlage mit Word, erstellen eine Excel Tabelle für die Noten und verbinden beides zu einem fertigen Zeugnis.
Wir werden alles so besprechen, dass es für jede Microsoft Office Version gültig ist.
Sie sollten mit Windows und der Maus umgehen können. **Voraussetzung:**
Einfache Excel- und Word-Kenntnisse

U51204 3 Abende, ab 16.1.2008
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
12,00 Ustd 90,– €
Leitung: Gerhard Philipp

U51205 3 Abende, ab 7.5.2008
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
12,00 Ustd 90,– €
Leitung: Gerhard Philipp

Arbeitsblätter mit Word

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Lehrerinnen und Lehrer aller Schulformen, die ohne komplizierte Wordfunktionen Arbeitsblätter, Karteikarten, Wochenpläne, Klassenübersichten, Testbögen und vieles mehr professionell gestalten wollen. In diesem gebrauchsorientierten Kurs lernen Sie wie man Grafiken bearbeitet und einfügt, wie Schaubilder mit Pfeilen, Textfeldern und anderen Zeichenobjekten versehen werden, wie Formularfelder benutzt und bearbeitet werden. Sie lernen, fertige Layouts als Vorlagen zu speichern um diese gegebenenfalls mit neuen Inhalten schnell zu aktualisieren und wieder zu verwenden.

Voraussetzung: Word Baustein 1 oder vergleichbare Kenntnisse

U51207 2 Abende, ab 4.3.2008
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
8,00 Ustd 60,– €
Leitung: Judith Burkert

Praktisches Arbeiten mit Access-Datenbanken

Viele Mitarbeiter in Unternehmen müssen selbst keine Datenbanken erstellen und programmieren können. Um mit komplexen Datenbanken aber als Anwender gut umgehen zu können, ist es dennoch sinnvoll, die Logik von Access zu verstehen und die vielfältigen Funktionen der Stammdatenpflege, Abfragen, Listen u.v.m. In diesem Kurs erhalten Sie gezieltes Wissen für Ihr praktisches Arbeiten mit Access.

U51208 1 Wochenende
Fr, 9.5.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 160,– €
Leitung: Judith Burkert

Betriebssysteme/Computer-Technik

Machen Sie Windows Beine

Windows Tuning

Betriebssysteme werden mit der Zeit langsamer. Schuld sind übrig gebliebene Einträge in der Registrierungsdatenbank oder überflüssige Prozesse. So lösen Sie die Tempobremse und entfernen störenden Ballast.

- Dienste und Prozesse aufspüren
- Registry sichern
- Autostart aufräumen
- Treiber richtig entfernen
- Festplattenplatz freimachen
- Registry säubern und optimieren
- Speicherfresser loswerden
- Boot-Vorgang beschleunigen
- Dienste konfigurieren

U51300 2 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
8,00 Ustd 70,– €
Leitung: Dipl. Ing. G. Kierig

U51301 1 Samstag, 10.5.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 70,– €
Leitung: Dipl. Ing. G. Kierig

Microsoft Vista

Lernen Sie die neuen Möglichkeiten von Microsoft Vista kennen. Dieser Kurs führt Sie in die Bedienung dieses neuen Betriebssystems ein. Tipps und Tricks optimieren Ihr tägliches Arbeiten und zeigen Ihnen die neuen Möglichkeiten zur effizienten Nutzung von Vista.

PC-Grundkenntnisse sind Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs

U513012 1 Samstag, 18.4.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 95,– €
Leitung: Peter Schwägerl

Effektiver Umstieg auf Office 2007

Dieser Kurs vermittelt Ihnen in kompakter Form die neuen Möglichkeiten von Office 2007. Sie lernen in kurzer Zeit die neuen Office- Programme effizient zu nutzen. Tipps und Tricks optimieren Ihr tägliches Arbeiten mit den Produkten und zeigen Ihnen die neuen Möglichkeiten.

Die Transparenz der neuen Benutzerkonzepte erlauben einen schnellen und leichten Umstieg sowie ein effektives Arbeiten mit den neuen Werkzeugen

Gute Kenntnisse in bisherugen Office- Versionen sind unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!!!

U513013 1 Wochenende
Fr, 11.4.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 180,– €
Leitung: Peter Schwägerl

Computer selber bauen, individuell ausstatten und Geld sparen

Jeweils in Kleingruppen von maximal 2 Teilnehmern werden Sie in diesem Kurs einen kompletten PC montieren. Dabei lernen Sie, welche Hardwarekomponenten notwendig sind, die richtige Auswahl der Komponenten zu treffen und die Bauteile fachgerecht zu montieren. Weiterhin lernen Sie, Windows XP ordentlich zu installieren, sowie Gerätetreiber zu installieren und zu optimieren. Sie erfahren, was Sie wirklich brauchen und wo Sie Ihre Komponenten beschaffen können (z.B. Internet) und dabei auch noch Geld gegenüber einem fertigen PC sparen.

Ablauf des Kurses:

- Hardwarekunde: Mainboard, Prozessor, Grafikkarte, Speicher usw.
- Montage von Computersystemen
- Konfiguration der Hardware
- Betriebssysteminstallation und Systemoptimierung

U51302 1 Samstag, 16.2.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 85,– €
Leitung: Marc Schaumburg

U51303 1 Samstag, 7.6.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 85,– €
Leitung: Marc Schaumburg

Dozentenportrait Marc Schaumburg

Marc Schaumburg, Jahrgang 1969, hat die Begeisterung für den Computer bereits während seines Studiums zum Beruf gemacht und ist geschäftsführender Gesellschafter einer IT-Firma sowie IHK Prüfer für Fachinformatiker.

Seine nunmehr 15jährige Erfahrung mit dem Thema IT, der tägliche Praxisbezug und die Ausbildung von Fachinformatikern garantieren die aktuellsten Standards als Grundlage für seine Seminare und Schulungen. Zur Erwachsenbildung fand Marc Schaumburg über Lehraufträge im Fachbereich Informatik der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Marc Schaumburg ist seit 2006 als Dozent für die vhs Wiesbaden tätig. Neue Errungenschaften der Technik begeistern ihn auch im Privatleben, für einen Ausgleich sorgt er mit viel Bewegung in der freien Natur und seiner Leidenschaft für den Wassermotorsport.

Wie schütze ich meinen PC?

Viren, Würmer und andere Schädlinge

Viren, Pishing, Trojaner, Würmer, Firewalls, Ports – wenn das alles Begriffe sind, die Ihnen schon irgendwann einmal begegnet sind und Sie lernen wollen, wie Sie Ihren PC vor Angriffen aus dem Internet grundlegend schützen können, sind Sie in dieser Veranstaltung richtig.

Es werden die grundlegenden Gefahrenquellen aufgezeigt, die Ihnen beim eBanking, Mailen und einfachen surfen im Internet begegnen können. Sie erhalten einen Überblick über Maßnahmen, den Gefahren zu begegnen. Durch umsichtiges Handeln und Einhaltung einiger Regeln können Sie sich relativ sicher im Internet bewegen. Sie können anhand von freien Programmen aus dem Internet Ihren PC schützen.

U51306 1 Samstag, 26.4.2008
9:00 – 12:00 Uhr
4,00 Ustd 45,– €
Leitung: Peter Schwägerl

Linux/UNIX – Einführung

Linux ist ein frei verfügbares Betriebssystem, das von Linus Torvalds und vielen freien Entwicklern weltweit entwickelt wird. Linux bietet mittlerweile die gesamte Funktionalität, die man von modernen Betriebssystemen erwartet.

Folgende Themen werden im Kurs behandelt:

- Aufgabe eines Betriebssystems
- Aufgaben eines Systemadministrators
- Standard-Unix-Werkzeuge
- Distributionsabhängiges Werkzeug des Herstellers
- Installation des Systems
- Installation der Anwendungssoftware
- Aufbau, Wartung und Pflege des Unix-Dateisystems
- Datensicherung und Rücksicherung

- Scheduling und Automatisieren der wiederkehrenden Aufgaben
- Benutzerklassen und Zugriffsrechte
- Starten und Stoppen (unterschiedliche Runlevel) des Systems
- Kommandos zur Prozessverwaltung
- Allgemeine UNIX-Kommandos
- Shell und Shellprogrammierung inklusive regulärer Ausdrücke und awk
- Netzwerkdienste (z.B. ftp, httpd, inetd, samba usw).

Vorkenntnisse: Gute grundlegende Computerkenntnisse
Kleingruppenkurs max. 6 Personen
U51307 2 Wochenenden, ab 7.3.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Said Hasan Hashemi

Linux/UNIX – Aufbau

Schwerpunkt Administration

- Administrative Aufgaben und Werkzeuge
- Prozessverwaltung
- Automatisierung
- Fernwartung
- Bootvorgang und Runlevel-System
- Netzwerk: Firewall, Dateiaustauschdienste (Samba, NFS), E-Mail, Proxy
- Sicherheit
- Shellskripte erstellen

Vorkenntnisse: Linux-Kenntnisse, vergleichbar Kurs »Linux-Einführung (siehe oben),Benutzung eines Linux/UNIX-Systems (Shell), Besuch des Kurses Netzwerk-Technologie-Grundlagen oder vergleichbare grundlegende Netzwerkkenntnisse
Kleingruppenkurs max. 6 Teilnehmer
U51308 2 Wochenenden, ab 11.4.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Johannes Zahn

Netzwerke

IOS Cisco

Routing und Switching (Bildungsurlaub)
Im Internet und in großen Firmennetzwerken erledigen Router und Switches die Aufgabe, Datenpakete weiterzuleiten. Die Firma Ciso mit dem Betriebssystem IOS ist Marktführer in dieser Technologie. Aufbauend auf Netzwerkkenntnissen bietet der Kurs eine Einführung in das Cisco Betriebssystem IOS.

- der Aufbau eines Cisco-Routers
- der Router als Computer
- das Sicherheitskonzept von Cisco
- Wählverbindungen mit ISDN
- Statisches und dynamisches Routing
- Firewallfunktionalitäten
- TFTP Server, Updaten der IOS Software
- Switching

Voraussetzung: TCP/IP und Netzwerkkenntnisse
U51404BU 1 Woche (Bildungsurlaub)
ab 21.1.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 350,– €
Leitung: Eberhard Kaefer

Network+ Netzwerktechniker/in

Dieser Lehrgang bereitet zielgerichtet auf die Network+ Netzwerktechniker Prüfung vor. Kenntnisse im Bereich von Betriebssystemen und Computer-Hardware (wie A+ Service Techniker oder vergleichbare Kenntnisse) sind vorteilhaft

- Überblick über den Netzwerkbetrieb (LAN, WAN, Netzwerkkomponenten)
- LAN-Topologien (Stern, BUS, Ring, Hybride Netze)
- Übertragungsmedien (Koaxial, Twisted Pair, Glasfaser)
- IS – Open Systems Interconnct (OSI)-Referenzmodell
- Ethernet, Fast Ethernet, Gigabit Ethernet
- Ethernet 5-4-3 Regel
- Token Ring, Fiber Distributed Data Interface (FDDI), ATM etc.
- 802.xx Standards
- Routing, statisches und dynamisches Routing
- Layer 3 Switche
- Protokolle (TCP/IP, IPX/SPX, Netbeui, etc)
- Charakteristika von Netzwerkprotokollen
- Client-Server Protokolle (SMB, NCP, SAP etc.)
- DNS, DHCP, WINS etc.
- Betriebssystemen (Server-Betriebssysteme, Client-Betriebssysteme)
- Drucken im Netzwerk
- Kommunikationslösungen im Netzwerk (Mail, FAX, VoIP, Groupware)
- Installation von Netzwerken
- Administration von Netzwerken
- Dokumentation, Wartung und Pflege
- Troubleshooting und fehlerbehebende Wartung
- Industrial Ethernet, Redundanzsysteme
- Prüfungsvorbereitung

Der Kurs richtet sich an Personen, welche in Netzwerkumgebungen arbeiten, diese erweitern und warten.
Die Prüfung zum N+ kann extern in Wiesbaden abgelegt werden, die Prüfungsgebühren sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
V55003 5 Wochenenden, ab 13.9.2008, (14-täglich)
Sa und So, 9:00 – 16:00 Uhr
80,00 Ustd 880,– €
Leitung: Marc Schaumburg, Saeed Tabatabai Javid

Datenbanken

SQL-Server

Einführung in die Entwicklung und Administration moderner Datenbanksysteme
Der SQL-Server ist ein leistungsstarkes relationales Datenbank-Management-System für verteilte Client-Server-Datenverarbeitung. Gegenüber PC-Datenbanken wie Access bieten serverbasierte Datenbanken eine verbesserte Funktionalität und Datensicherheit und eignen sich für sehr große Datenbestände.

- Architektur und Systemkomponenten
- Installation und Konfiguration
- Benutzerverwaltung
- Erstellen und Verwalten von Datenbankobjekten
- Backup und Restore
- Import und Export von Daten
- Datenmanipulation und Datenauswertung mit SQL

Voraussetzung: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit einem Datenbanksystem wie z.B. Access
Kleingruppenkurs max. 6 Personen
U51502BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 5.5.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 320,– €
Leitung: Eberhard Kaefer

Einführung in Business Intelligence und Data Warehouse

Bei vielen Geschäftsprozessen fallen Daten an, die man gerne für weitere Unternehmensauswertungen nutzen möchte. Im Bereich des Marketings mag z.B. interessieren wie ist der Verkauf nach Produktgruppen, Regionen und Jahreszeiten. Die im Unternehmen bereits vorhandenen Daten werden für die neuen Aufgaben neu aufbereitet und anschließend ausgewertet.
Wir arbeiten im Kurs mit Komponenten des Microsoft SQL Servers: Die Analysis Services sind u.a. für die Erstellung eines Datenwürfel zuständig während die Integration Services die Rohdaten, die sich in verschiedenen Tabellen und Datenbanken befinden können in die Tabellen transformieren, die dem Datenwürfel zugrunde liegen. Diese Tabellen liegen im Regelfall in einem zentralen Speicherort in einer neuen Datenbank. Dieser Speicherort wird Data Warehouse genannt. Die Auswertung des Datenwürfels kann über eine SQL ähnliche Abfragesprache mit Namen MDX und die Pivottabellenfunktionalität in Excel erfolgen.

- Theoretische Grundlagen
- Erstellung eines Datenwürfels
- Excel Pivottabelle als Abfragewerkzeug
- Abfragesprache MDX
- Daten aus Tabellen extrahieren, transformieren und in neue Tabellen laden

Voraussetzung: SQL-Kenntnisse
U51503 2 Samstage, ab 1.3.2008
9:00 – 16:00 Uhr
14,00 Ustd 225,– €
Leitung: Eberhard Kaefer

Programmieren

Einführung in das Programmieren

Dieser Kurs bietet Programmieranfängern die Möglichkeit, sich unabhängig von einer konkreten Sprache schrittweise mit der Logik und Vorgehensweise problem- und objektorientierter Programmierung auseinanderzusetzen.
Im ersten Teil lernen Sie, wie natürliche Sprachen, Programmiersprache, Übersetzer und Compiler zusammenhängen. Wir werden ausgehend von Problemstellungen deren Lösungen in natürlicher Sprache formulieren, Algorithmen finden und mit graphischen Methoden (Programmablaufplan und Struktogramm (Nassi Shneidermann-Diagramm) veranschaulichen. Dabei lernen wir Daten- und Kontrollstrukturen ebenso kennen wie Grundlagen der Aussagenlogik. Anschließend werden wir die Lösung mit Pseudocode beschreiben. Für wiederkehrende Algorithmen machen wir uns mit der Benutzung von Funktionen und Prozeduren vertraut.
Im zweiten Teil lernen Sie die Grundlagen der Objektorientierung. Sie lernen den Unterschied von Klassen und Objekten. Methoden, Eigenschaften, Vererbung werden Ihnen vertraute Begriffe sein. Zur Beschreibung von Klassen und Objekten werden wir uns der UML-Notation bedienen.
Der Kurs richtet sich an Einsteiger in die Programmierung. Voraussetzung ist die Freude an Problemlösungen und Ausdauer.

U51600 2 Wochenenden, ab 8.2.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Judith Burkert

Programmieren in C/C++

(Grundlagen)

Die Programmiersprache C eignet sich hervorragend als Einstieg in die am meisten verbreiteten modernen Sprachen (z.B. C++, Java, C#, usw.). Entscheidende Vorteile sind der geringe Umfang an Sprachelementen, die schnelle Laufzeit, Unterstützung modularer Programme, sowie die gute Portabilität. Mit vielen einfachen Beispielen bringen wir Ihnen die Syntax der Sprache C nahe.

- Strukturierung des Quellcodes und die Einhaltung der bestehenden Standards
- Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Ein-Ausgaben
- Operatoren
- Funktionen
- Modularität

Vorkenntnisse: Erste Programmierkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

U51601 2 Wochenenden, ab 29.2.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Judith Burkert

Programmieren mit C++

(Aufbau)

C++ ist eine solide Basis für konsequente und saubere Programmierung. Die Objektorientierung bietet breiten Raum für elegantes Softwaredesign. Vererbungshierarchien fördern die Wiederverwendbarkeit von Codefragmenten oder gar ganzen Programmen. Erst mit objektorientierten Sprachen wie C++ wurden Programme wirklich wartbar und administrierbar.
Dieser Kurs bietet Ihnen die ganze Palette, angefangen von der Objektorientierung bis hin zu Designfragen. Viele praxisbezogene Beispiele runden den Kurs ab.

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Programmieren mit C/C++ – Grundlagen (siehe oben) bzw. Grundkenntnisse einer höheren Programmiersprache!

U51602 2 Wochenenden, ab 11.4.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Judith Burkert

Programmieren mit PHP

Mit Hilfe eines HTML-Editors statische Webseiten mit ein paar Bildern und Frames zu erstellen, ist heutzutage ziemlich einfach. Um aber dynamische Seiten mit Datenbank-Anbindung zu realisieren, benötigt man eine starke Technologie, die zuverlässig, sicher und strukturiert ist. Diese Technologie bietet PHP. PHP (PHP Hypertext Preprocessor) ist eine sehr beliebte, quell-offene Programmiersprache für Internet-Anwendungen, die den kompletten objektorientierten Ansatz unterstützt.

- Überblick über wichtige Features der Programmiersprache PHP
- HTML Formulare
- Das Relationale Datenbanksystem MySQL
- Kurze Einführung in SQL

Vorkenntnisse: gute Kenntnisse in HTML (siehe Kurs auf Seite 73) und Grundlagen der Programmierung (siehe oben z.B. Kurs »Programmieren mit C/C++«)
Kleingruppenkurs max. 6 Personen

U51603 2 Wochenenden, ab 11.4.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Said Hasan Hashemi

Programmieren mit Java

(Grundlagen)

Java ist eine einfache, objektorientierte, sichere, architekturunabhängige und sehr leistungsstarke Programmiersprache. In diesem Kurs lernen Sie die wesentlichen Grundlagen von Java kennen und anwenden:

1. Syntax von Java

- Die Installation und die Werkzeuge des JDK
- Der Aufbau von Java-Applikationen
- Primitive Datentypen
- Binäre, logische und arithmetische Operationen
- Kontrollanweisungen

2. Objektorientierte Programmierung

- Basisklassen, abgeleitete Klassen, finale Klassen
- Abstrakte Klassen und Interfaces
- Pakete und der Import von Klassen
- Ausnahmebehandlung
- Generics

3. Java Plattform
(wichtige Java-Klassen und Frameworks)

- Wrapperklassen
- Strings, StringBuffer
- Klassen zur Objektverwaltung
- Ein-/Ausgabebausteine

Vorkenntnisse: Grundlagen der Programmierung. C oder C++-Kenntnisse sind sinnvoll
(siehe Kurse auf Seite 71)
Kleingruppenkurs max. 6 Personen

U51605 2 Wochenenden, ab 25.4.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr,
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Said Hasan Hashemi

Programmieren mit Java

(Aufbau)

- Parallele Programmierung in Java
- Netzwerkprogrammierung
- Verteilte Verarbeitung in Java (remote method invocation)
- Java Servlets
- Java Database Connectivity
- eine kurze Einführung in Enterprise Java Beans

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Java-Grundlagen (siehe oben) oder vergleichbare Fortgeschrittenen-Kenntnisse
Kleingruppenkurs max. 6 Personen

U51604 2 Wochenenden, ab 18.1.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr,
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Said Hasan Hashemi

U51606 2 Wochenenden, ab 16.5.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr,
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Said Hasan Hashemi

Webdesign/Internet

XHTML 1.1 für die Seitengestaltung im Internet

(Grundlagen)

Webseiten werden heute überwiegend mit der Seitenauszeichnungsspache HTML nach dem neuen Standard XHTML erstellt. Kenntnisse in XHTML sind unverzichtbar beim Umgang mit modernen Editoren und für weiterführende Techniken wie Javascript, PHP oder ASP.
Aufbau einer HTML-Datei – Dokumentenstruktur mit XHTML-Befehlen – Gestaltung mit CSS(Cascading Style Sheets) Tabellen
Vorkenntnisse: Besuch der EDV-Basis-Bausteine 1 – 3 oder vergleichbare Kenntnisse

U51700 1 Wochenende
Fr, 2.5.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 3.5.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 160,– €
Leitung: Hartmut Balke

XHTML 1.1 für die Seitengestaltung im Internet

(Aufbau)

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs: Interaktive Formulare – Inhaltskontrolle mit Javascript – Framesets – Hotspots
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses XHTML 1.1 für die Seitengestaltung im Internet-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

U51701 1 Wochenende
Fr, 11.1.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.1.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 160,– €
Leitung: Hartmut Balke

U51702 1 Wochenende
Fr, 9.5.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.5.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 160,– €
Leitung: Hartmut Balke

Webseiten gestalten

Mit HTML, Cascading Style Sheets (CSS) und Javascript

Die Gestaltung von Webseiten erfolgt mit der Seitenbeschreibungssprache HTML. Der Kurs führt Sie in die Verwendung der wichtigsten Befehle (Tags) ein. Farbliche Gestaltung von Texten und das Einbinden von Bildern – nach diesem Kurs werden sie in der Lage sein, souverän damit umzugehen.
CSS erweitern die Gestaltungsmöglichkeiten von HTML-Seiten beträchtlich und ermöglichen die konsistente Entwicklung auch größter Projekte. Sie werden das Prinzip des Einsatzes von CSS erwerben und Javascript – eine speziell für Webseiten entwickelte Scriptsprache – stellt weitere Möglichkeiten zur Webseitengestaltung bereit – speziell in Bezug auf dynamische Effekte. Sie erhalten eine sehr kurze Einführung an einem praktischen Beispiel. Alle Techniken werden anhand eines kleinen Projektes eingesetzt, so dass der Praxisbezug immer gewahrt bleibt.
Weitere Kursinhalte: Bereitstellen der Seite im Internet, Werkzeuge für die Erstellung von HTML-Seiten.
Voraussetzungen für die Kursteilnahme: Sie können mit einer beliebigen Textverarbeitung umgehen (Texte schreiben, löschen, verschieben und kopieren) sowie Ordner und Dateien verwalten.

U51702BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 2.6.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €
Leitung: Hartmut Balke

Webseiten gestalten

Mit Macromedia Dreamweaver und Fireworks

Professionelle Agenturen haben längst dieses Traumgespann für sich und ihre Arbeit entdeckt. Ein Webauftritt für Unternehmen und Vereine muss heutzutage nicht nur gut aussehen. Webseiten »bauen« – das muss schnell gehen und die fertigen Seiten müssen auch noch leicht zu pflegen und zu aktualisieren sein. Gestalten Sie Webseiten mit höchster Produktivität unter Ausnutzung des hervorragenden Zusammenspiels dieser Webwerkzeuge. Hier haben Sie die Möglichkeit der Gestaltung eines Webprojektes mit den beiden Programmen.
Teilnahmevoraussetzungen: Grundlegende HTML-Kenntnisse (Seitenstruktur und wichtige Tags) sowie grundlegende Kenntnisse in CSS (emedded und external Stylesheets).
Kleingruppenkurs max. 6 Personen

U51703 2 Wochenenden, ab 18.4.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Hartmut Balke

Flash

Animationen und dynamische Effekte im Internet

Animationen im Internet oder gar Videos auf der eigenen Webseite – immer mehr Seiten machen auf sich mit diesen Eigenschaften aufmerksam und heben sich von anderen Seiten ab.
Flash ermöglicht Ihnen, dies alles selbst zu kreieren und noch viel mehr: Flash ist ein komplettes Werkzeug für die Gestaltung eines höchst interessanten Auftritts im Internet.

- Mal – und Zeichenwerkzeuge in Flash
- Erstellen von einfachen und komplexen Animationen mit Form- und Bewegungstweenings, Pfade und Pfadanimationen
- Arbeiten mit Ebenen
- Einführung in Actionsscript 2.0, der in Flash eingebauten Programmiersprache. Mit dieser Sprache wird es Ihnen möglich, Interaktivität auf der Webseite zu erreichen.

Vorkenntnisse: Besuch der EDV-Basisbausteine 1 – 3 oder vergleichbarer sicherer Umgang mit dem Computer, Spaß am Gestalten und ein bißchen Neugier für das Programmieren.
Kleingruppenkurs max. 6 Personen

U51704 2 Wochenenden, ab 4.4.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
28,00 Ustd 320,– €
Leitung: Hartmut Balke

Gestaltung von Webseiten

Mit CSS – Cascading Style Sheets

Cascading Style Sheets erweitern die Möglichkeiten der Webseitengestaltung enorm. Sie werden meist zusammen mit HTML eingesetzt und ermöglichen ganz ohne Kenntnisse einer weiteren Programmiersprache tolle gestalterische Effekte:
Tabellen für das Webdesign werden abgelöst durch Positionierung von Elementen mit CSS. Gestalterische Einheitlichkeit über mehrere dutzend Seiten hinweg – sinnvoll nur mit CSS zu realisieren. Sie wollen einen 3-Spalten-Satz – mit CSS kein Problem. Rollover für die Navigationsbutton – ganz ohne Javascript möglich. Sie wollen Ihre Internetseite auch zum Ausdrucken bereitstellen – CSS sind die Antwort auf dieses Problem.
CSS sind aus dem Internet nicht mehr wegzudenken, zumal alle moderneren Browser mittlerweile hinreichende Unterstützung zur korrekten Darstellung besitzen. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Ihre grundlegenden HTML-Kenntnisse beträchtlich zu erweitern. Sie Erlernen eine Vielzahl von CSS-Befehlen und der komplexe Einsatz der vielfältigen, unterschiedlichen Möglichkeiten anhand eines kleinen Projektes.
Teilnahmevoraussetzung: grundlegende HTML-Kenntnisse.

U51705 1 Wochenende
Fr, 16.5.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.5.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 160,– €
Leitung: Hartmut Balke

Erstellen einer Homepage – ganz einfach

Erstellen Sie eine eigene Homepage – stellen Sie Ihre Visitenkarte ins Internet. Nutzen Sie dabei frei verfügbare oder schon auf Ihrem Computer vorhandene Programme wie Word, Paint, den Editor oder sogar Powerpoint.
Kurzeinführung HTML (ganz ohne geht es nicht) – Gestalten einer Startseite; mit Verknüpfungen zu anderen Seiten und mit Bildern – Tipps und Kniffe für Abwechslung auf ihren Seiten – Nutzen von kostenlos im Internet verfügbaren Tools – Hochladen der Seite ins Internet
Es ist viel Zeit für Ihre individuellen Fragen eingeplant. Wenn Sie Lust haben, bringen Sie eine Skizze einer von Ihnen geplanten Homepage zum Kursbeginn mit – wir werden versuchen, Ihre Ideen umzusetzen.
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die im Augenblick noch keine höheren Ansprüche haben, sondern einfach nur im Internet präsent sein wollen mit einer angenehm anzuschauenden Webseite.
Teilnahmevoraussetzungen: Texte am Computer bearbeiten – löschen, kopieren, ausschneiden und verschieben von Texten und Ordnern – und Spaß am Internet.
U51706 1 Wochenende
Fr, 14.3.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 160,– €
Leitung: Hartmut Balke

Erstellung dynamischer Webseiten

Mit Open Source Content-Management-Systemen am Beispiel von PHP-Nuke und Mambo
Mit kostenlosen Open-Source-Produkten aus dem Internet können Sie schnell und bequem Texte und Bilder ins Netz stellen. Das Seminar eignet sich als Einführung in die Erstellung dynamischer Webseiten mit PHP. Sie lernen die Content-Management-Systeme PHP-Nuke und Mambo kennen.
- Arbeiten mit Open Source Systemen, Auswahlkriterien
- Installation
- Fehleranalyse, Fehlerbehebung
- Anpassung des Layouts, der Content-Management- und Portalfunktionen
- Redaktionssystem, Benutzerverwaltung
- Zugriffsrechte
- Zugriffsstatistiken
- Newsletter, Mail-Funktionen, Foren und Chats
- Datensicherheit und verantwortlicher Umgang mit Benutzerdaten

Vorkenntnisse: Kenntnisse im Umgang mit dem Internet und HTML-Kenntnisse
Kleingruppenkurs: max. 6 Personen
U51708BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 28.1.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 350,– €
Leitung: Barbara Funke

Graphik/Layout/Bildbearbeitung

QuarkXPress

QuarkXPress ist das unbestrittene Referenzprogramm, wenn es um Layout und komplexe Seitengestaltung geht.
Der Kurs vermittelt Neueinsteigern, aber auch Gelegenheitsanwendern das nötige Basiswissen. Unterstützt durch kleine praxisnahe Aufgabenstellungen lernen Sie spielend den sicheren Umgang mit dem professionellen Layoutwerkzeug. Neben Layouttechniken, Vorgabeneinstellungen und typografischem Wissen werden u.a. auch Farbmodelle und die Druckvorbereitung thematisiert.
Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Computer (siehe Basis-Bausteine für EDV-Starter 1 – 3). Auch Apple Macintosh-Anwender können sofort einsteigen.
Kleingruppenkurs max. 6. Personen
U51800 2 Wochenenden, ab 11.1.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr,
Sa, 9:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 360,– €
Leitung: Heike Mages

Freehand

Grundlagen
FreeHand MX bietet alle Tools für sämtliche Phasen des kreativen Entwicklungsprozesses: vom Konzept über das Design und der Produktion bis hin zur Veröffentlichung, alles in einer effizienten Grafikumgebung und in einem einzigen Dokument. FreeHand MX ist geeignet für Storyboarding, kreatives Design, mehrseitige Dokumentproduktion und Bearbeitung. Ob Sie für Druckmedien, das Web oder Macromedia Flash MX designen, FreeHand MX-Projekte können rasch und effizient an die verschiedensten Medien angepasst werden.
Mit diesem Kurs in FreeHand MX werden Sie zum Multi-Publishing-Profi und können anspruchsvolle Designs und Illustrationen produzieren, die dann rasch und effizient für eine Reihe unterschiedlicher Medien genutzt werden können, wie Druck, Web und Macromedia Flash MX- Projekte. Sie können beeindruckende Illustrationen erstellen, grafikintensive Druckdokumente in einem mehrseitigen Arbeitsbereich formatieren, Website-Storyboards entwerfen und Ihre Designs mit Animationen und interaktiven Elementen online präsentieren.

>

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Freehand- Nutzung kennen:
- Arbeitsablauf
- MX-Arbeitsbereich
- Bedienfelder
- Design und Produktion
- Masterseiten
- Mehrseiten-Umgebung
- Designwerkzeuge
- Produktivität >
- Objektbedienfeld
- Ausgabebereich

Kleingruppenkurs max. 6 Personen
U51803 6 Abende, ab 3.4.2008
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
24,00 Ustd 280,– €
Leitung: Ulrike Weigel

Freehand

Aufbau
Freehand für den professionellen Einsatz
Voraussetzung ist die Kenntnis von Programmen wie zum Beispiel Indesign, Quark, Photoshop. Hier lernen Sie teilnehmerorientierte Problemstellungen und Lösungen, Tipps und Tricks, Animation, Tools für die schnelle Arbeit mit Freehand kennen, so dass Sie Freehand für Ihre Zwecke optimal einsetzen können und schnell zum Ziel kommen.
Kleingruppenkurs max. 6 Personen
U518032 6 Abende, ab 29.5.2008
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
24,00 Ustd 280,– €
Leitung: Ulrike Weigel

Adobe Indesign

Mit der leistungsstarken Kombination aus umfangreicher Funktionalität und kreativer Freiheit eröffnet Adobe InDesign neue gestalterische Möglichkeiten für den gesamten Design-Prozess. Die nahtlose Integration mit anderen Anwendungen von Adobe sowie optimierte Abläufe in einer perfekt abgestimmten Design-Umgebung ermöglichen die Erstellung professionell gestalteter Layouts mit überzeugender Grafik und Typografie.
Kleingruppenkurs max. 6 Personen
U51804 7 Abende, ab 30.1.2008
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
28,00 Ustd 320,– €
Leitung: Gerhild Krauß-Kashani

U51805BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 3.3.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 380,– €
Leitung: Gerard Moeres

U51806BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 26.5.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 380,– €
Leitung: Gerard Moeres

Adobe Acrobat und PDF-Workflow

Das PDF-Dateiformat ist in der Lage, Bilder, Texte und Layoutmerkmale in einer Datei zu vereinigen und damit ein originalgetreues Abbild einer grafisch gestalteten Seite darzustellen. PDF-Dateien enthalten alle Daten, die für die Weiterverarbeitung im Druck oder Digitaldruck benötigt werden. Überall, wo das Web genutzt wird, um Dokumente verschiedenster Art (Aufsätze, Tabellen, Charts oder Broschüren) zu verteilen, spielen Acrobat und PDF eine entscheidende Rolle. Sie erfahren praxis-erprobtes Wissen zur effizienten und sicheren Verwendung von PDF-Dokumenten in der Druckvorstufe, im elektronischen Publishing und in einer netzwerkgestützten Büroumgebung.

Kleingruppenkurs max. 6 Personen

U51806 1 Samstag, ab 26.1.2008
9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 95,– €
Leitung: Ulrike Weigel

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

(Grundlagen)

Adobe Photoshop ist ein Programm für die professionelle digitale Bildbearbeitung. Sie lernen in diesem Kurs theoretisches Hintergrundwissen rund um die Bildbearbeitung und den Druck sowie den praktischen Umgang mit Adobe Photoshop.

- Scannen von Bildern
- Erstellen von Auswahlen
- Freistellen von Objekten
- Bildkorrekturen
- Retuschieren von Bildern
- Einfaches Arbeiten mit Ebenen
- Was bedeutet welches Dateiformat?
- Welche Auflösung für welchen Zweck?
- Warum sehen die Farben im Druck anders aus als auf dem Bildschirm?
- Was unterscheidet den professionellen Vierfarbdruck vom Druck auf dem eigenen Drucker?
- Wie unterscheiden sich die Angaben lpi und dpi?

Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse (siehe Basis-Bausteine).

Kleingruppenkurs max. 6 Personen

U51807 8 Abende, ab 29.1.2008
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
32,00 Ustd 320,– €
Leitung: Heike Mages

U518072 2 Wochenenden ab 9.5.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Peter Schwägerl

U51808BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 10.3.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 380,– €
Leitung: Gerard Moeres

U51809BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 9.6.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 380,– €
Leitung: Gerard Moeres

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

(Aufbau)

In diesem Aufbauseminar werden bekannte Funktionen vertieft und neue Arbeitstechniken aufgezeigt. Von der fortgeschrittenen Bildbearbeitung bis hin zum Umgang mir dem integrierten Programm Image-Ready in Kombination mit erweiterten Photoshop Funktionen zur Erstellung von Web-Grafiken.

- Erweitertes Textwerkzeug
- Unterstützung von Vektorformen
- Erweitertes Arbeiten mit Ebenen
- Ebenenorganisation
- Einsatz von Ebeneneffekten
- Fortgeschrittene Freistellungsfunktionen
- Slice-Werkzeuge
- Image-Ready
- Erstellen von Animated Gifs

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses »Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop-Grundlagen« oder vergleichbare Photoshop-Kenntnisse

Kleingruppenkurs max. 6 Personen

U51808 8 Abende, ab 8.4.2008
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
32,00 Ustd 320,– €
Leitung: Heike Mages

U518082 2 Wochenenden, ab 6.6.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Peter Schwägerl

U518083BU 1 Woche (Bildungsurlaub),
ab 16.6.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 320,– €
Leitung: Gerard Moeres

Digitales Foto – was nun?

Sie besitzen einen digitalen Fotoapparat oder sind kurz vor dem Kauf und wollen die enormen Vorteile dieser neuen Technik optimal nutzen? Hier lernen Sie die wichtigsten Grundlagen zur digitalen Fotografie. Begrifflichkeiten werden geklärt und an praktischen Beispielen ausprobiert.

- Welche Auflösung soll ich für meine Fotos nutzen?
- Was hat die zusätzliche Qualitätseinstellung für eine Auswirkung?
- Warum werden viele Bilder unscharf oder zu dunkel?
- Was ändert sich, wenn ich Blende oder Verschlusszeit verändere?
- Wie bekomme ich meine Bilder vom Fotoapparat in den Rechner?
- Wie kann ich meine Bilder anschauen und sortieren?
- Welche Möglichkeiten der Weiterverarbeitung habe ich?
- Fotos bearbeiten, korrigieren, verändern und archivieren.
- Techniken zur Aufwertung alter Fotos

Bringen Sie Ihren Fotoapparat und seine Bedienungsanleitung mit, damit wir einige Dinge direkt gemeinsam ausprobieren können.

Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse (siehe Kurse Seite 66)

Kleingruppenkurs: max. 6 Personen

U51809 1 Wochenende
Fr, 2.5.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 3.5.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 180,– €
Leitung: Peter Schwägerl

Cinema 4D für Einsteiger

Mit Cinema 4D lassen sich 3D-Bilder erzeugen und animieren, die höchsten professionellen Ansprüchen genügen. Von der Darstellung einfacher Gegenstände bis hin zu komplexen Szenen sind hier keine Grenzen gesetzt. Die benötigten Oberflächenmaterialien werden selbst erzeugt, zum Teil mit Hilfe von Photoshop, daher sind hier Vorkenntnisse vorteilhaft.

Kleingruppenkurs max. 6 Personen

U51811 1 Wochenende
Fr, 18.1.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.1.2008, 9:00 – 17:30 Uhr
15,00 Ustd 195,– €
Leitung: Gerard Moeres

Adobe Illustrator

Illustrator ist ein professionelles Zeichenprogramm für Grafiker im Druckgewerbe, für Designer von Multimedia-Grafiken und für Künstler, die Webgrafiken und Online-Inhalte gestalten. Mit Hilfe von Paletten, Filtern und Zeichenwerkzeugen lassen sich hochwertige Vektorgrafiken erzeugen. Weitere Stärken sind die umfangreichen typografischen Möglichkeiten. Als echter Allrounder unterstützt das Programm die gängigen Fachprogramme und hat viele Exportmöglichkeiten.

Inhalte: Pfade zeichnen und editieren; Textbearbeitung und Typographie; Farben definieren und editieren; Objektgestaltung; Formen und Farben angleichen; Farbverläufe, Muster und Transparenzen; Verwendung von Ebenen; Effekte; Diagramme

Vorkenntnisse: fundierte Windowskenntnisse

Kleingruppenkurs: max. 6 Teilnehmer

U51812 2 Wochenenden, ab 6.6.2008
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 09:00 – 17:30 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Gerhild Krauß-Kashani

AutoCAD

AutoCAD 2006
(Grundlagen)

Eine Grundlagen-Schulung für Einsteiger und Umsteiger: An sehr einfachen Beispielen werden die Funktionen und Befehle von AutoCAD 2006 leicht verständlich erklärt. Die Beispiele sind praxisnah und führen schell zu einer sicheren Bedienung des Programms.

- Programmbedienung (Menüs und Werkzeuge)
- Befehle und Funktionen (Zeichen- und Änderungsbefehle)
- Bemaßung, Beschriftung (Textstile und Layer)
- Datenausgabe und Datenverwaltung(Drucken und Speichern)

Vorkenntnisse: Besuch der EDV-Basisbausteine für Starter 1 – 3 oder vergleichbare EDV-Grundlagenkenntnisse

U51900Z 8 Abende, ab 29.1.2008
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
32,00 Ustd 320,– €
Leitung: Odalf Rose

U51900BU 1 Woche (Bildungsurlaub), ab 14.4.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 395,– €
Leitung: Odalf Rose

AutoCAD 2006
Aufbaukurs

Ein weiterführendes Training zu Funktionen, Befehlen und dem Zusammenwirken der grundlegenden Techniken des professionellen AutoCAD 2006:

- Fortgeschrittenes Editieren von Zeichnungen
- Erweiterte Bemaßungstechniken
- Anpassung der Arbeitsumgebung
- Komplexer Einsatz von Blöcken und Attributen einer Konstruktionszeichnung

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses AutoCAD 2006-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

Kleingruppenkurs, max. 6 Personen

U51902 8 Abende, ab 8.4.2008
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
32,00 Ustd 320,– €
Leitung: Odalf Rose

Zertifizierungen/Berufliche Weiterbildung im EDV-Bereich

Berufliche Zertifizierungen im EDV-Bereich

Im EDV-Bereich zählen die Aktualität der Kenntnisse und die praktische Erfahrung, über die ein IT-Spezialist verfügt. Die von der CompTIA, einem internationalen Zusammenschluss maßgeblicher Hard- und Softwareunternehmen entwickelten herstellerunabhängige Zertifizierungen sind insbesondere eine Chance für all jene, die bereits umfassendes Wissen/Erfahrung im Umgang mit der EDV und Technik gesammelt haben und sich dieses durch ein beruflich verwertbares Zertifikat bescheinigen lassen möchten.

Die Zertifikate von CompTIA (CompTIA = Computing Technical Industry Association)sind international anerkannte Nachweise der Sachkenntnis und praktischen Erfahrung, über die IT-Spezialisten in vielfältigen Aufgabengebieten verfügen sollten.

Vorteile einer Zertifizierung für Arbeitnehmer:

- Anerkannter Nachweis professioneller Leistung
- Erweiterte Berufsmöglichkeiten
- Erhöhte Karrierechancen

für Arbeitgeber:

- Effizientes Kriterium bei Personalauswahl, Einstellung, Training und Beförderung
- Höhere Produktivität durch Einhaltung der Industriestandards
- Unternehmensweite Steigerung der Effektivität
- Verbesserung der Betriebsabläufe und Organisationsstrukturen

Zum Einstieg in dieses Berufsfeld ist der Besuch der A+-Kurse zu empfehlen, diese eignen sich auch für all jene, die grundlegende und umfassende IT-Kenntnisse erwerben möchte.

Bitte lassen Sie sich vor dem Besuch dieser Kurse unter Telefon (06 11) 98 89-151 von uns beraten! Für weitere Informationen zu den hier vorgestellten Abschlüssen schauen Sie auch unter www.comptia.org.

Alle Zertifikatsprüfungen können in Wiesbaden abgelegt werden. Bitte beachten Sie, dass die anfallende Prüfungsgebühr nicht in den Kurskosten enthalten ist, sondern direkt bei der zertifizierenden Stelle entrichtet werden muss. Selbstverständlich können Sie die nachfolgenden Kurse auch nur zum Erwerb der Kenntnisse besuchen ohne eine Prüfung abzulegen. Das Tragen des jeweiligen Berufstitels ist jedoch an die bestandene Prüfung gebunden.

A+ Servicetechniker/in

Die CompTIA A+-Zertifizierung richtet sich an Personen, die in einer mobilen technischen Umgebung oder einem technischen Unternehmensumfeld arbeiten oder arbeiten wollen und dabei intensiven persönlichen Kundenkontakt haben. Berufsbezeichnungen, welche die Tätigkeit dieser Personen in einer Organisation beschreiben, könnten unter anderem sein: Betriebstechniker, IT-Administrator, Kundendiensttechniker, PC-Techniker etc. Auch für Personen aus nichttechnischen Bereichen wie Studenten, Verkaufsmitarbeiter oder Büroleiter kleinerer Unternehmen dürfte die Bestätigung der Fähigkeiten, die mit dem CompTI-Zertifikat A+ verbunden sind, von Nutzen sein.

Um die CompTIA-Zertifizierung A+ zu erhalten, muss ein Kandidat zwei Prüfungen bestehen, diesen entsprechen die beiden folgenden Kursmodule.

Überschneidungen in den Kursthemen sind gewollt und entsprechen einer Vertiefung der Inhalte entsprechend der Prüfungsanforderungen.

A+ Modul 1
(Essentials)

Computerkomponenten

- Identifizieren der wesentlichen Richtlinien für die Verwendung von Computern
- Identifizieren von Namen, Zwecken und Eigenschaften bei Speichergeräten, Speichern, Motherboards, Prozessoren/CPUs, Anzeigegeräte, Eingabegeräte, Adapterkarten, Ports und Kabel, Kühlsystemen
- Installieren, Konfigurieren, Optimieren und Aktualisieren von Computerkomponenten
- Identifizieren von Tools, Diagnoseverfahren und Problembehandlungsmethoden für Computer-Komponenten
- Durchführen vorbeugender Wartung von Computerkomponenten

Laptops und tragbare Geräte

- Identifizieren der wesentlichen Richtlinien für die Verwendung von Laptops und tragbaren Geräten
- Installieren, Konfigurieren, Optimieren und Aktualisieren von Laptops und tragbaren Geräten
- Identifizieren von Tools, Diagnoseverfahren und Problembehandlungsmethoden für Laptops und tragbare Geräte
- Durchführen vorbeugender Wartung an Laptops und tragbaren Geräten

>

Berufliche Weiterbildung im EDV-Bereich

Lesen bildet

Information
Weiterbildung
Leseförderung
Angebote für Schulen

Bücher
Zeitschriften
Zeitungen
Noten
CDs
Videos
DVDs
Internet…

Stadtbibliothek Neugasse
Telefon (06 11) 31 23 81
Di–Fr 10–18, Sa 10–14 Uhr

Musikbibliothek Schillerplatz 1/2
Telefon (06 11) 31 20 84
Di, Do 14–18, Mi 10–14 Uhr

Fahrbibliothek
40 Haltestellen im Stadtgebiet

Stadtteilbibliotheken

www.wiesbaden.de/bibliotheken

Betriebssysteme – Microsoft Windows 2000, XP Professional, XP Home und Media Center
- Identifizieren der Verwendungsgrundlagen (Unterschiede) für die Verwendung von Betriebssystemen
- Installieren, Konfigurieren, Optimieren und Aktualisieren von Betriebssystemen
- Identifizieren von Tools, Diagnoseverfahren und Problembehandlungsmethoden für Betriebssysteme
- Durchführen vorbeugender Wartung an Betriebssystemen

Drucker und Scanner
- Identifizieren der wesentlichen Richtlinien für die Verwendung von Druckern und Scannern
- Identifizieren von Basiskonzepten zur Installation, Konfiguration,
- Optimierung und Aktualisierung von Druckern und Scannern
- Identifizieren von Tools, grundlegenden Diagnoseverfahren und Problembehandlungsmethoden für Drucker und Scanner

Netzwerke
- Identifizieren der wesentlichen Netzwerkrichtlinien
- Installieren, Konfigurieren, Optimieren und Aktualisieren von Netzwerken
- Identifizieren von Tools, Diagnoseverfahren und Problembehandlungsmethoden für Netzwerke

Sicherheit
- Identifizieren der wesentlichen Sicherheitsrichtlinien von Computersystemen
- Installieren, Konfigurieren, Aktualisieren und Optimieren der Sicherheit
- Identifizieren von Tools, Diagnoseverfahren und Problembehandlungsmethoden für die Sicherheit
- Durchführen vorbeugender Wartung für die Computersicherheit

Sicherheits- und Umweltaspekte
- Beschreiben der Aspekte und Bedeutung von Sicherheits- und Umweltfragen
- Identifizieren potentieller Gefahren und Implementieren angemessener Sicherheitsverfahren, einschließlich Vorsichtsmaßnahmen und -verfahren, sichere Arbeitsumgebung und Gerätehandhabung
- Identifizieren der ordnungsgemäßen Entsorgungsverfahren sowohl für Batterien und Bildschirme als auch für chemische Lösungsmittel und Behälter

Kommunikation und Berufsausübung
- Gute Kommunikationsfähigkeiten, einschließlich Zuhören und Taktgefühl/ Diskretion bei der Kommunikation mit Kunden und Kollegen
- Arbeitsbezogene professionelle Handlungsweisen einschließlich Datenschutz, Vertraulichkeit und Respekt für den Kunden oder das Eigentum des Kunden

U55001 3 Wochenenden, ab 9.2.2008 (14-täglich)
Sa und So, 9:00 – 16:00 Uhr
42,00 Ustd 460,– €
Leitung: Marc Schaumburg, Saeed Javid Tabatabai

A+-Modul 2
(Electives)

Computerkomponenten
- Installieren, Konfigurieren, Optimieren und Aktualisieren von Computerkomponenten
- Hinzufügen, Entfernen und Konfigurieren von Computerkomponenten einschließlich Auswahl und Installation von geeigneten Komponenten wie z.B.: Speichermedien, Motherboards, Stromversorgungsgeräte, Prozessoren/ CPUs, Speicher, Anzeigegeräte, Eingabegeräte (z. B. Basis-Spezial- und Multimedia-Eingabegeräte), Adapterkarten, Kühlsysteme
- Identifizieren von Tools, Diagnoseverfahren und Problembehandlungsmethoden für Computerkomponenten
- Identifizieren der Schritte zur Fehlerbehebung
- Erkennen von Namen, Zwecken, Eigenschaften und der geeigneten Anwendung von Tools
- Durchführen vorbeugender Wartung von Computerkomponenten

Laptops und tragbare Geräte
- Identifizieren der wesentlichen Richtlinien für die Verwendung von Laptops und tragbaren Geräten
- Identifizieren geeigneter Anwendungen für laptopspezifische Kommunikationsverbindungen wie Bluetooth, Infrarot, zellulares WAN (Weitverkehrsnetz) und Ethernet
- Installieren, Konfigurieren, Optimieren und Aktualisieren von Laptops und tragbaren Geräten
- Verwendung von Tools, Diagnoseverfahren und Problembehandlungsmethoden bei Laptops und tragbaren Geräten
- Verwendung von Verfahren und Methoden zur Problemdiagnose bei Stromversorgung, Video, Tastatur, Drucker, Pointer und Funkkarte

Betriebssysteme-Microsoft Windows 2000, XP Professional, XP Home und Media Center
- Identifizieren der Verwendungsgrundlagen für Betriebssysteme
- Verwenden der Befehlszeilenfunktionen und -programme, einschließlich korrekter Syntax und Befehlszeilenparameter wie zum Beispiel: CMD, HELP, DIR, ATTRIB, EDIT, COPY, XCOPY, FORMAT, IPCONFIG, PING, MD/CD/RD
- Identifizieren von Konzepten und Verfahren

für die Erstellung, Anzeige und Verwaltung von Speichermedien, Verzeichnissen und Dateien in Betriebssystemen
- Verzeichnisstrukturen (z. B. Erstellen von Ordnern, Navigieren in Verzeichnisstrukturen)
- Lokalisieren und Verwenden der Betriebssystemprogramme und der verfügbaren Befehlszeilenparameter
- Installieren, Konfigurieren, Optimieren und Aktualisieren von Betriebssystemen
- Identifizieren von Verfahren und Programmen zur Optimierung von Betriebssystemen wie zum Beispiel: Virtueller Speicher, Festplatten (z. B. Disk-Defragmentierung), Temporäre Dateien, Dienste, Startup, (Systemstart), Anwendungen
- Identifizieren von Tools, Diagnoseverfahren und Problembehandlungsmethoden für Betriebssysteme
- Demonstrieren der Möglichkeiten zur Wiederherstellung von Betriebssystemen
- Erkennen und Beheben allgemeiner Betriebsprobleme
- Erkennen und Beheben allgemeiner Fehlermeldungen oder -codes

Verwenden von Diagnoseprogrammen und -Tools zur Behebung von Betriebsproblemen
- Demonstrieren der Möglichkeiten zur Durchführung vorbeugender Wartungsarbeiten an Betriebsystemen, einschließlich Software- und Windows-Updates (z. B. Servicepakete), automatische Sicherungskopien/ Wiederherstellung, Wiederherstellungspunkte

Drucker und Scanner
- Identifizieren der wesentlichen Richtlinien für die Verwendung von Druckern und Scannern
- Installieren, Konfigurieren, Optimieren und Aktualisieren von Druckern und Scannern
- Identifizieren von Tools und Diagnoseverfahren zum Beheben von Drucker- und Scannerproblemen
- Durchführen vorbeugender Wartung von Druckern und Scannern

Netzwerke
- Identifizieren der wesentlichen Netzwerkprinzipien
- Identifizieren von Namen, Zwecken und Eigenschaften grundlegender Netzwerkprotokolle und Terminologien
- Identifizieren der Namen, Zwecke und Eigenschaften von Technologien für den
- Installieren, Konfigurieren, Optimieren und Aktualisieren von Netzwerken
- Verwenden von Tools und Diagnoseverfahren zum Beheben von Netzwerkproblemen
- Durchführen vorbeugender Wartung von Netzwerken einschließlich Schutz und Abschirmung der Netzwerkverkabelung

Sicherheit
- Identifizieren der wesentlichen Sicherheitsrichtlinien
- Identifizieren von Zwecken und Eigenschaften der Zugriffskontrolle
- Identifizieren der Zwecke und Eigenschaften von Prüf- und Ereignisprotokollen
- Installieren, Konfigurieren, Aktualisieren und Optimieren der Sicherheit
- Installieren und Konfigurieren von Software, Funk- und Datensicherheit
- Identifizieren von Tools, Diagnoseverfahren und Problembehandlungsmethoden für die Sicherheit
- Diagnostizieren und Beheben von Software- und Datensicherheitsproblemen
- Durchführen vorbeugender Wartung für die Computersicherheit
- Erkennen von Social Engineering und Umgang mit Social Engineering-Situationen

Sicherheits- und Umweltaspekte
- Identifizieren potentieller Gefahren und angemessener Sicherheitsverfahren, einschließlich Stromversorgung, Anzeigegeräte und Umwelt (z. B. Stolperfallen, Flüssigkeiten, Gefahrensituationen, atmosphärische Gefahren, Hochspannung und bewegliche Ausrüstungsgegenstände)

Kommunikation und Berufsausübung
- Gute Kommunikationsfähigkeiten, einschließlich Zuhören und Taktgefühl / Diskretion, bei der Kommunikation mit Kunden und Kollegen
- Arbeitsbezogene professionelle Handlungsweisen einschließlich Datenschutz, Vertraulichkeit und Respekt für den Kunden oder das Eigentum des Kunden

U55002 3 Wochenenden, ab 19.4.2008
Sa und So, 9:00 – 16:00 Uhr
(14-täglich)
48,00 Ustd 460,– €
Leitung: Marc Schaumburg, Saeed Tabatabai Javid

Network+ Netzwerktechniker/in

Dieser Lehrgang bereitet zielgerichtet auf die Network+ Netzwerktechniker Prüfung vor. Kenntnisse im Bereich von Betriebssystemen und Computer-Hardware (wie A+ Service Techniker oder vergleichbare Kenntnisse) sind vorteilhaft
- Überblick über den Netzwerkbetrieb (LAN, WAN, Netzwerkkomponenten)
- LAN-Topologien (Stern, BUS, Ring, Hybride Netze)
- Übertragungsmedien (Koaxial, Twisted Pair, Glasfaser)
- IS – Open Systems Interconnect (OSI)-Referenzmodell
- Ethernet, Fast Ethernet, Gigabit Ethernet
- Ethernet 5-4-3 Regel
- Token Ring, Fiber Distributed Data Interface (FDDI), ATM etc.
- 802.xx Standards
- Routing, statisches und dynamisches Routing
- Layer 3 Switche
- Protokolle (TCP/IP, IPX/SPX, Netbeui, etc)
- Charakteristika von Netzwerkprotokollen
- Client-Server Protokolle (SMB, NCP, SAP etc.)
- DNS, DHCP, WINS etc.
- Betriebssysteme (Server-Betriebssysteme, Client-Betriebssysteme)
- Drucken im Netzwerk
- Kommunikationslösungen im Netzwerk (Mail, FAX, VoIP, Groupware)
- Installation von Netzwerken
- Administration von Netzwerken
- Dokumentation, Wartung und Pflege
- Troubleshooting und fehlerbehebende Wartung
- Industrial Ethernet, Redundanzsysteme
- Prüfungsvorbereitung

Der Kurs richtet sich an Personen, welche in Netzwerkumgebungen arbeiten, diese erweitern und warten.
Die Prüfung zum N+ kann extern in Wiesbaden abgelegt werden, die Prüfungsgebühren sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

V55003 5 Wochenenden, ab 13.9.2008
(14-täglich)
Sa und So, 9:00 – 16:00 Uhr
80,00 Ustd 880,– €
Leitung: Marc Schaumburg, Saeed Tabatabai Javid

Berufliche Weiterbildung im EDV-Bereich

Project+

IT-Projektmanagement

Die Anforderungen heutiger IT-Projekte entfernen sich zunehmend vom hergebrachten Kompetenzprofil technischer Mitarbeiter. Dadurch entstehen Qualifizierungsmängel in den Bereichen Prozess-Management, Teamwork und weiteren verwandten Softskills. Dieser Kurs widmet sich diesem Feld und vermittelt wichtige grenzüberschreitende Kenntnisse zur Abwicklung von IT-Projekten

Zielgruppe dieses Kurses sind Projektmitarbeiter und Projektleiter, die sich umfassend im Bereich des Projektmanagements für IT-Projekte fortbilden wollen oder anschließend die Prüfungsvorbereitung für das CompTIA IT Project+ Zertifikat beginnen wollen.

Voraussetzungen zur Teilnahme sind Grundkenntnisse im Projektmanagement, gute englische Sprachkenntnisse (Unterlagen/Konzepte etc. in englischer Sprache) und Bezug zum IT-Projektbereich.

- Definieren und Festlegen der unternehmerischen Projektanforderungen
- Identifizieren der Projektbetroffenen (Stakeholders) -ökonomisch mit dem Projekt verbundene Personen (=Geldgeber, Investoren) und Abgleich von deren Zielsetzungen für das Projekt

Grundlagen
- Projektzieldefinitionen (scope document) = Grobziele und Feinziele (Termine, Kosten, Leistung)
- Festlegen der Projektabnahmekriterien (Project success determinants)
- Schriftlich festgelegte Zustimmung zu den Projektzielen

Projektplanung
- Erstellen eines Projektplans
- Anforderungsanalyse
- Risikomanagement durchführen
- Projektbudgets aufstellen
- Projektablaufplan erstellen
- Projektstrukturplan entwickeln
- Projektkosten-Schätzungen
- Projektkommunikation planen
- Alternativenplanung
- Abschluss der Projektplanungsphase

Projektcontrolling
- Möglichkeiten und Methoden des Projektcontrolling
- Änderungsmanagement
- Qualitätskontrolle
- Teams managen
- Kapazitäten managen

Projektbeendigung
- Beenden eines Projektes

U55005 2 Wochenenden, ab 31.5.2008
(14-täglich)
Sa und So, 9:00 – 16:00 Uhr
32,00 Ustd 420,– €
Leitung: Marc Schaumburg

Server+

In diesem Kurs werden alle wesentlichen Aspekte einer vollständigen Netzwerkeinrichtung mit Windows 2003 Servern, Active Directory und Domänen behandelt.

Übersicht
- Versionen des Windows 2003 Servers
- Lizenzierungsmöglichkeiten

Konfiguration
- Systemboard, Raid, Kontroller, Festplatte einrichten
- RAID System Konfigurieren

Sicherheit
- Anmeldesicherheit, Sicherheitsverfahren
- Von der Arbeitsgruppe zur Active Directory Domäne

Installation des Windows 2003 Servers
- Übersicht über alle Installationsmethoden
- Planen und Ausführen der Installation
- Service Packs und Slip-Stream-Update

Domain Name System
- Einrichten und Konfigurieren von DNS
- Dynamisches DNS
- Zonenübertragung, Zonendelegierung
- Bedeutung des DNS für das Active Directory

Active Directory Architektur und Installation
- Installation des Active Directory
- Verzeichnisdienste und LDAP
- Objekte, Organisationseinheiten, Schema, Globaler Katalog und SYSVOL
- Domänenstruktur, Gesamtstruktur
- Planung der logischen und physischen Struktur
- Vertrauensstellungen

Benutzer- und Computerverwaltung
- Abbildung einer Unternehmensstruktur mit Organisationseinheiten
- Benutzer-, Computerkonten- und Gruppenverwaltung
- Veröffentlichung von Druckern und Freigaben
- Delegierung von administrativen Aufgaben

Methoden für die Notfallabsicherung
- Einsatz redundanter Domänencontroller und redundanter DNS-Server
- Domänencontroller-Dienste (FSMOs)
- Sichern/Wiederherstellen des Active Directory

Gruppenrichtlinien
- Wirkungsweise und Vererbung von Richtlinien
- An- und Abmeldeskripte

Ordnerumleitungen
- Sicherheitsrichtlinien
- Automatische Softwareverteilung

U55004 2 Wochenenden, ab 16.2.2008
(14-täglich)
Sa und So, 9:00 – 16:00 Uhr
32,00 Ustd 420,– €
Leitung: Saeed Tabatabai Javid

Microsoft-Zertifizierungen

Die vhs Wiesbaden ist lizenzierte Microsoft IT-Academy. Ab Frühjahr 2008 können Sie bei uns die Zertifikatsprüfungen zum Microsoft Office Spezialist ablegen. Wir bereiten Sie auf diese Prüfung mit passenden Kursangeboten vor.

Informationen zu diesem Angebot erhalten Sie bereits jetzt unter (06 11) 98 89-151.

ECDL – Europäischer Computerführerschein

Europäisches Computer-Zertifikat ECDL

Dokumentieren Sie Ihre EDV-Kenntnisse und Fähigkeiten durch den Erwerb des international anerkannten »Computer-Führerscheins« der Europäischen Union! Hierzu können Sie entweder Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse durch das Ablegen von Online-Prüfungen zertifizieren lassen. Oder Sie bereiten sich mit unseren entsprechenden Kursangeboten gezielt auf die Prüfungen vor. Getestet wird in den Bereichen
- IT-Grundlagen
- Windows
- Textverarbeitung
- Tabellenkalkulation
- Datenbanken
- Präsentation
- Internet
- Linux

Jede bestandene Prüfung wird in einer sog. »Skills-Card« (=Fähigkeiten-Karte) dokumentiert. Nach Abschluss von vier frei zu wählenden Prüfungen erhalten Sie das ECDL-Start-Zertifikat, nach weiteren drei das ECDL-Zertifikat. Prüfungen kosten je € 25,– und können beliebig oft wiederholt werden. Die Skills-Card kostet einmalig € 55,–.

Bitte lassen Sie sich zu allen Fragen des ECDL unter Telefon (06 11) 98 89-151 beraten. Hier können Sie auch Ihre Prüfungstermine vereinbaren. Wir empfehlen Ihnen für Sie passende Kurse und Literatur, mit der Sie sich vorbereiten können.

Sprachen

Sprachen, Kommunikation, CeLL

Sprachtraining an der vhs

In der Sprachenabteilung der vhs finden Sie eine Vielzahl von Angeboten zum Sprachenlernen für Erwachsene. Lebensnahe Lerninhalte werden Ihnen effektiv und praxisbezogen vermittelt. Uns ist es wichtig, dass Sie das Gelernte sofort anwenden können. Durch Professionalität, ständige Fortbildung und ganzheitliche Unterrichtsmethoden sichern wir Ihren Lernerfolg.

Lebenslanges Lernen ist heute wichtiger denn je! Die ständige Erweiterung der Sprachkompetenz für den Alltag und auch besonders für den Beruf ist heute unerlässlich. Wir unterstützen Sie bei Ihrer persönlichen (Sprach-)Karriereplanung und freuen uns, wenn Sie das Angebot der persönlichen Sprachberatung nutzen (s. nächste Seite). Erfahrene SprachberaterInnen stellen Ihnen Ihren persönlichen Lernweg zusammen und begleiten Sie auch gerne dabei. Bitte beachten Sie auch unsere einwöchigen Intensivtrainings (als Bildungsurlaub anerkannt)!

Sie brauchen Nachweise für Ihre Bewerbung? Gerne, Sie können für alle Kurse und Seminare Teilnahmebescheinigungen bekommen. In vielen Sprachen können Sie bei uns auch eine Prüfung ablegen. Unsere Sprachprüfungen sind international anerkannt und finden regelmäßig statt. Auch dazu finden Sie auf den nächsten Seiten alle Informationen. Unsere SprachberaterInnen stehen Ihnen dabei gerne für Information und Beratung zur Verfügung.

Je früher Kinder beginnen, auch ausserhalb der Schulunterrichts eine Sprache zu lernen, desto leichter erreichen Sie den gewünschten Erfolg. Schauen Sie doch einmal in den Programmbereich »Junge vhs«!

Die Volkshochschule Wiesbaden ist anerkannter Träger von Integrationskursen für unsere ausländischen Mitbürger/innen nach dem Zuwanderungsgesetz. Auf den folgenden Seiten finden Sie ein umfangreiches Angebot an Integrationskursen. Nähere Informationen dazu erhalten Sie in der Sprachberatung.

Darüber hinaus bieten wir den MitbürgerInnen, die noch nicht oder nur sehr schlecht lesen und schreiben können, Grundbildungskurse an, die Ihnen ermöglichen, endlich diese Fähigkeit zu erlernen.

Sie möchten Ihre Stimmführung verbessern, den Dialekt etwas »vermindern«, suchen ein Kommunikations- oder Präsentationstraining für Ihren Beruf, dann finden Sie im Bereich Kommunikation, CeLL und im Fachbereich Beruf und Karriere eine große Auswahl an Angeboten.

... und wenn Sie für Ihren persönlichen Bedarf kein Angebot finden, dann »schneidern« wir Ihnen gerne Ihr persönliches Individualtraining. Fragen Sie uns, denn wir sind die Experten!

Harald Schott
Stellvertretender Direktor,
Fachbereichsleiter Sprachen
Zi. A-312
E-Mail: hschott@vhs-wiesbaden.de

Inhalt

Altgriechisch	99
Arabisch	99
Chinesisch	100
Deutsch	82
Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache	83
Englisch	90
Finnisch	100
Französisch	94
Hebräisch	100
Italienisch	96
Japanisch	100
Kroatisch	100
Latein	100
Neugriechisch	101
Niederländisch	101
Norwegisch	101
Persisch	102
Polnisch	102
Portugiesisch/Brasilianisch	102
Russisch	102
Schwedisch	103
Spanisch	97
Tschechisch	103
Türkisch	103
Ungarisch	103
Kommunikationstraining	79, 106, 109
Lesen und Schreiben lernen	81,83
Gebärdensprache	82
Bildungsurlaub Sprachen	105
Sprachprüfungen	78

CeLL-Lernen

Superlearning Englisch	105
Superlearning Französisch	105
Superlearning Spanisch	105
Superlearning Italienisch	105
Superlearning Kommunikation	106, 109
Superlearning Präsentation	106

CeLL-Training (Lehrerfortbildung)

Grundausbildung Suggestopädie	108
Zusatzqualifizierung DaZ	108
Grammatiktraining Englisch	109
Theatertraining	109

Sprachberatungs-Service

Language counselling
Lısan Danisma
Conseil d'orientation
Consejo de orientación
»нформаци€ о курсах

Montag, Dienstag Donnerstag:
16.00 bis 17.30 Uhr
Mittwoch:
10.00 bis 12.00 Uhr (keine Anmeldung nötig)
Zi. A-315, A-314 im 3. OG, Haus A

Ihre Sprachberater/innen:
Cornel Spira
Michaela Brinitzer
Verena Damm
Ursula Owens
Anne Sadeghpour
Marie-Thérèse Walz-Damidaux
Roland Gschweng
Mirna Emersic
Dr. Olga Funke

Info-Telefon:
(06 11) 98 89-132 und 98 89-133
Montag bis Donnerstag: 11.30 – 12.30 Uhr

Wichtig: Telefonisch kann keine Einstufung vorgenommen werden!

Achtung:
Die Sprachenabteilung ist in der Zeit vom 24.12.07 bis zum 4.1.08 geschlossen!

Wir sind der Fachbereich Sprachen

Sekretariat Fachbereich Sprachen

Michaela Maschlanka
Telefon (06 11) 98 89 134
Fax (06 11) 98 89 139
Email: mmaschlanka@vhs-wiesbaden.de

Karin Schneider
Telefon (06 11) 98 89 135
Fax (06 11) 98 89 139
Email: kschneider@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-311

Bescheinigungen
erhalten Sie hier zu folgenden Zeiten:
mo, di, do, 15.00 – 17.30 Uhr
mi, 10.00 – 12.00 Uhr
oder nach Vereinbarung

Pädagogische Mitarbeiter/innen:

Harald Schott
Fachbereichsleiter Sprachen
stellvertretender Direktor
Telefon (06 11) 98 89 134
Fax (06 11) 98 89 139
Email: hschott@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-312

Verena Damm
Vertretung des Fachbereichsleiters
Verantwortlich für
Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache
Ltd. Suggestopädin, Leitung: DaZ-Ausbildung
Zi. A-310
Telefon (06 11) 98 89 136
Fax (06 11) 98 89 139
E-Mail: vdamm@vhs-wiesbaden.de

Gabriele Nisius
Weiterbildungslehrerin;
DaF-Assistenz: Mama lernt Deutsch
Geschäftsführung Tandem
Zi. A-315
Telefon (06 11) 98 89 113
Fax (06 11) 98 89 139
E-Mail: gnisius@vhs-wiesbaden.de

Beate Jung-Stöckle
Weiterbildungslehrerin,
DaF-Assistenz: Integrationskurse, TestDaF
Zi.A-314
Sprechzeiten:
mo, mi, do 8:30 – 12:00 Uhr
mo, di, do 16:00 – 18:00 Uhr
Telefon (06 11) 98 89 144
Fax (06 11) 98 89 139
E-Mail: bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de

vhs-Lernstufen
nach dem »Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen«
(von unten nach oben zu lesen)

Die Hessischen Volkshochschulen haben sich zu einem Marketingverbund zusammengeschlossen und sich dabei auf gemeinsame Standards geeinigt. Ein ganz wichtiger Standard ist der vorgenannte »Europäische Referenzrahmen zum Sprachenlernen«, der sicherstellen soll, dass Sie überall in Europa und ganz besonders in den Hessischen Volkshochschulen die gleichen Lernstandards vorfinden.
Um Ihnen eine Einschätzung Ihrer vorhandenen Kenntnisse und der in Ihrem Kurs vermittelten Kenntnisse zu erleichtern, haben wir die meisten unserer Sprachkursangebote mit den entsprechenden Einstufungen (A1, A2, B1, ...) gekennzeichnet. Sie finden diese Kennzeichnung immer im Kurstitel.
Noch Fragen? Wir helfen gerne!

Lernstufe		Am Ende dieser Stufe können Sie	Mögliche Prüfungen
C2	▲	gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.	Deutsch Englisch
C1	▲	längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.	Deutsch Englisch
B2	▲	längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.	Deutsch Englisch Französisch Italienisch
B1	▲	die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.	Deutsch, Englisch Französisch Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch Spanisch Tschechisch
A2	▲	Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.	Deutsch, Englisch Französisch Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch Spanisch, Dänisch
A1	▲	vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.	Deutsch Englisch Französisch Italienisch Spanisch Türkisch

Sie werden auf internationale Prüfungen vorbereitet:

- europaweit durchgeführte Europäische Sprachenzertifikate (TELC)
- DSH-Prüfung/Test DaF
- Cambridge-Zertifikate:
  - FCE, First Certificate in English
  - CAE, Certificate in Advanced English
  - CPE, Certificate of Proficiency in English,
  - BEC Higher, Business English Certificate Higher
- Prüfungen der IHK Paris
  - Certificat de Français du Secrétariat
  - Certificat Pratique de Français Commercial et Economique
- Sprachdiplom-Prüfungen Deutsch des Goethe-Institutes (KDS/GDS/Wirtschaftsdeutsch)
- Swedex A2/B1

»Die Europäischen Sprachenzertifikate« (»TELC The European Language Certificates«) können Sie in den wichtigsten europäischen Sprachen erwerben.
Sie haben eine hohe internationale Wertigkeit, da sie in ihren Niveaustufen genau den allgemein verbindlichen Kompetenzbeschreibungen des Europarats entsprechen.
Die Skala des Europarats umfasst sechs Stufen

Kompetente Sprachverwendung	**C2**
(Proficient User)	C1
Selbstständige Sprachverwendung	**B2**
(Independent User)	B1
Elementare Sprachverwendung	**A2**
(Basic User)	A1

Die Zertifikatsurkunde der »Europäischen Sprachenzertifikate« verweist ausdrücklich auf das vom Europarat etablierte Stufensystem, den »Europäischen Referenzrahmen für Sprachen«, so dass Sie als Absolvent dieser Prüfungen die Gewähr dafür haben, dass Ihre Sprachkenntnisse überall in Europa anerkannt werden.
Fragen Sie Ihren Kursleiter oder in der Sprachberatung, welche Prüfungen Sie auch bereits im Anfängerbereich machen können, um sich auf dem Weg zum Zertifikat eine anerkannte Erfolgskontrolle zu verschaffen.
Die internationale Verbindlichkeit des Systems »TELC The European Language Certificates« wird dadurch sichergestellt, dass sie im Rahmen unterschiedlicher Kooperationen mit vielen Partnerorganisationen in ganz Europa angeboten werden. Zu diesem Netzwerk gehören neben den französischen Industrie- und Handelskammern auch Einrichtungen in der Schweiz, Österreich, Skandinavien, Spanien, Italien, Polen, Tschechische Republik, Ungarn und in Deutschland.
Wir haben alle unsere Prüfungen mit der entsprechenden Stufe (A1/B1 etc.) gekennzeichnet, damit Sie feststellen können, wo Ihre Prüfung im Eurpäischen Referenzrahmen angesiedelt ist.

Prüfungszeit – Erntezeit

Prüfungstermine
Die Prüfungsgebühr wird unter der jeweiligen EDV-Nr in der Geschäftsstelle eingezahlt

Europäische Sprachenzertifikate (TELC) B1:

Prüfungsgebühr: € 125,00 (Stand: 10/2007)

EDV Nr.	Anmeldung bis	Termin
Französisch B1		
U79010	25.4.2008	7.6.2008
Italienisch B1		
U79011	25.4.2008	7.6.2008
Spanisch B1		
U79012	25.4.2008	7.6.2008
Englisch B1		
U79050	25.4.2008	7.6.2008

Europäische Sprachenzertifikate (TELC) B2:

Prüfungsgebühr: € 140,00 (Stand 10/2007)

Englisch Wirtschaft B2		
U79051	25.04.2008	07.06.2008

Europäisches Sprachenzertifikat Deutsch B1

Prüfungsgebühr: € 105,00 (Stand 10/2007)

U79021	20.12.2007	26.1.2008
U69022	15.2.2008	29.3.2008
U79023	11.4.2008	24.5.2008
U79023	9.5.2008	21.6.2008
V79021	27.6.2008	9.2008.2008

(A2-Prüfungen können immer zusätzlich an B1-Terminen stattfinden)

Weiterführende Prüfungen:

EDV Nr.	Anmeldung bis	Termin

Mittelstufenprüfung Deutsch des Goethe-Institutes C1
(Anmeldung nur möglich nach Teilnahme am Vorbereitungskurs)
Prüfungsgebühr: € 125,00 (Stand 4/2007)

U79025	20.12.2007	26.1.2008
U79026	15.2.2008	29.3.2008
U79027	11.4.2008	24.5.2008
U79028	9.5.2008	21.6.2008
V79025	27.6.2008	9.8.2008

Kleines Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Institutes, C2
Prüfungsgebühr: € 300,00 (beim Goethe-Institut Frankfurt einzahlen, Stand 4/2007)
Mündliche Prüfungen samstags vor dem angebenen Termin.
Info bei Kursleitung Mai 2008

Großes Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Institutes, C2
Prüfungsgebühr: € 350,00 (beim Goethe-Institut Frankfurt einzahlen, Stand 4/2007)
Info bei Kursleitung Mai 2008

TestDaF (lizensiertes TestDaF-Prüfungszentrum)
Prüfungsgebühr: € 150,00

U79031	7.1.2008	13.2.2008
U79032	14.3.2008	22.4.2008
U79033	14.5.2008	19.6.2008
V79031	19.8.2008	23.8.2008

FCE, Cambridge First Certificate in English, B2
Prüfungsgebühr: € 146,00 (Stand 10/2007)

U79052	17.3.2008	14.6.2008

CAE, Cambridge Certificate in Advanced English, C1
Prüfungsgebühr: € 154,00 (Stand 10/2007)

U79053	17.3.2008	11.6.2008

CPE, Certificate of Proficiency in English, C2
Prüfungsgebühr: € 162,00 (Stand 10/2006)

U79054	17.3.2008	12.6.2008

BEC, Business English Certificate Higher, C1
Prüfungsgebühr: € 159,00 (Stand 10/2006)

U79055	21.4.2008	4.6.2008

Swedex A2
Prüfungsgebühr: € 170,00

U79040	9.5.2008	7.6.2008

Swedex B1
Prüfungsgebühr: € 170,00

U79041	9.5.2008	7.6.2008

- Achtung: Geschäftsbedingungen bei Sprachprüfungen (außer KDS/GDS)
  Die Prüfungsgebühr wird sofort bei Anmeldung fällig. Rücktritt vor Anmeldeschluss ist gegen Entrichtung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,– möglich. Danach ist ein Rücktritt aus zwingendem Grund (Nachweis) nur noch vor dem Prüfungstermin (nicht bei TestDaF!) möglich! Hier entstehen Stornokosten in Höhe von 50% der Prüfungsgebühr zuzüglich einer Verwaltungsgebühr in Höhe von € 5,– .

Firmenseminare –
Wir machen Ihre Leute fit!
Die vhs Wiesbaden e.V. ist seit vielen Jahren eine erfahrene Anbieterin von firmeninternen Sprachseminaren. Die Seminare werden direkt auf Ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnitten, d.h., Sie bestimmen Seminarinhalte, Gruppengrößen und Seminarzeiten.
Ihr Ansprechpartner in der Sprachenabteilung:
Herr Harald Schott
Telefon (06 11) 98 89-130
Fax (06 11) 98 89-139
E-Mail: hschott@vhs-wiesbaden.de

Kommunikationstraining

Superlearning

Kommunikation

(als Bildungsurlaub anerkannt)

Wie wirke ich im Gespräch auf andere? Warum fühle ich mich beim Sprechen oft unsicher? Wie kann ich das, was ich sagen möchte, klarer und verständlicher ausdrücken? Wie formuliere ich Argumente so, dass ich meinen Standpunkt klarer vertreten kann? Wie kann ich lernen, den Standpunkt meines Gegenübers besser einzuschätzen? Wie kann ich üben, genauer zuzuhören?

Die Superlearning-Methode, angewendet im Bereich Kommunikation, bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre das eigene Gesprächsverhalten zu reflektieren und reibungsloser, effektiver mit anderen Menschen zu kommunizieren. Videoaufnahmen werden angeboten. Der Kurs ist flexibel geplant, um Ihre besonderen Lernbedürfnisse berücksichtigen zu können.

(IQ-Veranstaltungsnummer: 020086502, Leistungspunkte: 40)

Decke, warme Socken oder Hausschuhe

U60010 9.–13.7.2008
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
40,00 Ustd 280,– € (max. 10TN)
Leitung: Hans-Jürgen Hantschel, Verena Damm

Stimmig sprechen – Basics der Sprechtechnik

Fast jeder muss heute irgendwann – irgendwo – irgendetwas präsentieren. Das wichtigste Medium dabei ist nicht der Laptop, sondern Stimme und Auftreten. In diesem Kurs erlernen Sie das notwendige Handwerkszeug:

Ein kurzes, sehr wirkungsvolles Trainingsprogramm mit welchem Sie Ihre Stimme professionell schulen können, denn eine klare Aussprache und ein angenehmer Stimmklang sind für alle erreichbar. Eine neue, einfach anzuwendende Atemtechnik verhilft Ihnen zu einer ruhigen Außenwirkung und verhindert Stress-Symptome wie Zittern der Stimme oder Kurzatmigkeit.

Das Auftreten vor ZuhörerInnen trainieren wir ebenfalls; Ziel ist dabei ein authentischer, souveräner Auftritt, ohne Kategorien wie richtig und falsch, sondern mit Ausstrahlungskraft und in Übereinstimmung mit Ihrer Persönlichkeit.

Dieser Kurs bietet eine geschützte Atmosphäre, in welcher Sie unter professioneller Anleitung in Ruhe die Basics der Sprechtechnik erlernen und ausprobieren können

(IQ-Veranstaltungsnummer: 0336849, Leistungspunkte: 10)

U60011 Fr, 7.3.2008, 18:00 – 21:00 Uhr,
Sa, 8.3.2008, 13:00 – 18:00 Uhr
10,00 Ustd 130,– € (max. 12 TN)
Leitung: Maxi Zöllner

Effektiv Präsentieren und Vortragen – Volle Aufmerksamkeit erzielen

Halten Sie Referate? Sprechen Sie vor Gruppen? Präsentieren Sie Sachverhalte und Arbeitsergebnisse? Arbeiten Sie in/mit Gruppen oder Teams? Informieren Sie? Unterrichten Sie? Verkaufen Sie Produkte wie Software, Kapital (Hypotheken, Investmentfonds, Finanzierungen, Versicherungen), Serviceleistungen aller Art?

Sie kennen das Gefühl der Unsicherheit und die Fragen:

- Wie erreiche ich den (die) Zuhörer am besten?
- Wie stelle ich den Sachverhalt am wirkungsvollsten dar?
- Wie bereite ich Präsentationen und Vorträge am effektivsten vor?
- Wie komprimiere, gliedere und visualisiere ich die Inhalte?
- Wie wirke ich am stärksten auf die Adressaten?

Ein Seminar für Menschen, die andere mit einbeziehen möchten.

U60015 Fr, 15.2.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 16.2.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 130,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff, Personaltrainer

Mitarbeiter, Kollegen, lasst uns miteinander reden!

Wertschätzender und achtsamer Dialog statt Kommunikationsfrust

»Ich habe doch gesagt, dass… Wieso verstehst Du es anders?« Wie oft stehen wir fassungslos vor solchen Missverständnissen, die möglicherweise auch zum Streit und zur Eskalation führen können. Kommunikation ist die Basis unseres Alltags und gleichzeitig eine der schwierigsten Herausforderungen menschlichen Miteinanders, im Beruf wie im Privaten. In diesem intensiven Workshop lernen wir die Mechanismen der Kommunikation und üben einen wertschätzenden und achtsamen Dialog, damit wir unsere Ziele klarer und schneller erreichen.

- Kommunikation als Herausforderung
- Das 4-Ohren-Modell
- Grundzüge der Gewaltfreien Kommunikation
- Konfliktvermeinende Strategien

U60016 Fr, 11.4.2008, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 125,– €
Leitung: Carole Sambale-Tannert, Mediatorin, PR- Beraterin

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

»Der mit dem Wort tanzt«

Verhandlungspsychologie vom Feinsten

(Als Bildungsurlaub anerkannt)

Das klügste Argument versagt, wenn Ihr Gesprächspartner es nicht annimmt! In jedem Rhetorikbuch steht es: Argumentieren Sie fair, bringen Sie ein einleuchtendes Beispiel, und eine zwingende Schlussfolgerung … und natürlich schwenkt der Gegenüber sofort um mit den Worten: »Ich habe mich all die Jahre geirrt« Ist dies so wirklich so? Wir wissen, dass dies leider nicht so ist. Dieser Bildungsurlaub geht über das bloße Argumentieren weit hinaus und nutzt sämtliche Energien eines wertvollen Gespräches, nutzt alle Tempi und Emotionen. Wie in einem Tanz bewegen Sie und Ihr Gesprächspartner sich fortan über das glatte Parkett der Kommunikation. Umschiffen mit Leichtigkeit alle Strudel und Klippen, um gemeinsam im sichern Hafen anzukommen.

- Gewinnender Umgang mit Ihren Gesprächs- und Verhandlungspartnern
- Die Balance finden zwischen Verständnis, Forderungen, Fragen und Argumenten.
- Tanzen Sie mit den Energien und Worten. Die Balance finden zwischen Verständnis, Forderungen, Fragen und Argumenten.
- Ressourcen für Selbstbewusstsein und Sicherheit in sich entdecken
- Basic Skills für mehr Sicherheit in Stress-Argumentationen
- Abwehr unlauterer Strategien, Einwände, Tricks, Manipulationen
- Nicht mehr in die Falle gehen: Manipulative Techniken von A bis Z erkennen
- Kommunikative mentale Haltung
- Mental-Training I – III
- Belief-Change

Sie lernen, den Gesprächspartner richtig wahrzunehmen, sich auf ihn einzuschwingen, ergebnis- und kundenorientiert zu kommunizieren, damit ein befriedigendes Ergebnis für beide Seiten erreicht werden kann. Sie trainieren, mit Ihrem Gesprächspartner gekonnt Rapport aufzubauen, wirkungsvolle Körpersprache zu nutzen, mit den Energien eines gelungenen Gespräches zu jonglieren, gezielte Frage- und Argumentationstechniken einzusetzen und mit schwierigen Gesprächspartnern sowie Einwänden umzugehen. Verhandlungspsychologie vom Feinsten!

Dieser Bildungsurlaub wirkt in jedem Fall: Besuchen Sie ihn nicht, wird Ihnen immer etwas fehlen, Sie wissen jedoch nicht was. Besuchen Sie ihn, werden Sie Gespräche nie mehr so führen wie bisher.

U60017 11.–15.2.2008
Mo – Fr, 9:45 – 16:30 Uhr
40,00 Ustd 325,– €
Leitung: Ralf A. Zunker, Schauspieler, Sprecher, Trainer

Moderation von Projektsitzungen, Besprechungen, Teamsitzungen

Moderation ist ein soziales Führungsinstrument, das in vielen unterschiedlichen Situationen eingesetzt werden kann. Durch eine akzeptierte und motivierende Moderation werden

- aus Zielvorgaben schnell Zielvereinbarungen
- aus Problemen lösbare Aufgaben
- aus Widerständen allgemeine Motivation
- aus konkurrierenden Mitarbeitern effektive Gruppen
- aus schwerfälligen Gruppen dynamische Teams

Die Fähigkeit, erfolgreich zu moderieren, ist eine Schlüsselqualifikation für Fach- und Führungskräfte in wirtschaftlichen und sozialen Organisationen.

Teil 1: Der Moderator
Persönlichkeit, Ausstrahlung, die Methode, der Methodenspezialist

Teil 2: Die Kurzmoderation
Individuelle Übungen mit videogestützter Analyse durch den Trainer

Teil 3: Gruppenarbeit
Gemeinsam vorbereitete Übungen moderieren und analysieren.

U60018 3 Tage,
Fr, 6.6.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 7.6.2008, 9:00 – 18:00 Uhr
Mi, 11.6.2008, 17:30 – 20:30 Uhr
20,00 Ustd 195,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff, Personaltrainer

Erfolgreiche Gesprächsführung im Beruf

Können Sie sich in Gesprächen in Ihrem Unternehmen durchsetzen oder sind andere erfolgreicher? Gelingt es Ihnen, klar und zielgerichtet zu argumentieren und im Gespräch mit Vorgesetzten, Kollegen und Kunden den »richtigen Ton« zu treffen?

In diesem Seminar identifizieren und analysieren Sie in Übungssequenzen typische Situationen verbaler und nonverbaler Kommunikation im Unternehmen. Sie erarbeiten gemeinsam positive sprachliche Muster und Vorschläge zum persönlichen Verhalten im Sinne einer fairen und selbstbewussten Gesprächsführung (Rollenspiele mit Videounterstützung).

Sie überprüfen Ihre Wahrnehmungs- und Reaktionsmuster und lernen die Grundlagen der Kommunikation am Modell Schulz-von Thun kennen, sowie die Regeln der Gesprächsführung und erprobte Konfliktlösungsstrategien, die Sie erfolgreich in Ihrem beruflichen Alltag umsetzen können.

U60019 2 Wochenenden, ab 15.2.2008
Fr, 16:30 – 21:30 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
30,00 Ustd 320,– €
Leitung: Ulrike Wagner, Kommunikationstrainerin, Personalberaterin

Rhetorik im Beruf

Für ein erfolgreiches Berufsleben reicht das fachliche Wissen und Können alleine nicht mehr aus! Um die vielfältigen und vielschichtigen Aufgaben erfolgreich zu lösen, ist immer stärker auch soziale Kompetenz erforderlich. Es wird die Teilnahme an beiden Seminaren empfohlen.

Rhetorik im Beruf I – Sicherheit in der persönlichen Wirkung (Kommunikation)
(Rhetorik, Monolog)
Durch bewusstes Verhalten kann die eigene Wirkung auf andere gestaltet werden!

- Positive Selbstdarstellung
- Hemmungen und Unsicherheiten abbauen
- Statement (Übung)
- Rhetorische 5 und 9 Satzübung
- Die Kurz- u. Meinungsrede

Durch die Übungen werden ihre Selbstsicherheit und das Selbstbewusstsein gefördert. Sie erleben sich drei- bis viermal in Übungen und lernen, mit Ihren Schwächen umzugehen und Ihre Stärken auszubauen.

U60020 1 Wochenende
Fr, 22.2.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 23.2.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 145,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff, Personaltrainer

U60021 1 Wochenende
Fr, 25.4.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 26.4.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 145,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff, Personaltrainer

Rhetorik im Beruf II – Gespräche bewusst gestalten und Konfliktsituationen bewältigen (Rhetorik, Dialog) (Kommunikation)
Wichtige zwischenmenschliche Prozesse leiden sehr häufig darunter, dass die Partner nicht wertfrei wahrnehmen. Sie erleben sich in schwierigen Situationen und trainieren Verhaltensweisen zur Minderung bzw. Gestaltung von Stress und Konfliktsituationen.

- Wie gestalte ich den zwischenmenschlichen Prozess
- Verstand und Gefühle
- Persönlichkeit
- Überzeugungskraft
- Grundregeln im Gespräch
- Wirkungsvoll argumentieren
- Nondirektive Gesprächstechniken

In diesem videogestützten Seminar erleben Sie sich in sehr unterschiedlichen Gesprächssituationen und lernen Gespräche bewusst zu gestalten. Sie erkennen die Grundlagen für eine positive Persönlichkeitsentwicklung.

U60022 1 Wochenende
Fr, 11.1.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 12.1.2008, 9:00 – 18:00 Uhr
14,00 Ustd 145,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff, Personaltrainer

U60023 1 Wochenende
Fr, 14.3.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 15.3.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 145,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff, Personaltrainer

U60024 1 Wochenende
Fr, 30.5.2008, 16:00 – 20:00 Uhr
Sa, 31.5.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 145,– €
Leitung: H. G. v. Bernstorff, Personaltrainer

Small Talk

oder das »Kleine Gespräch«

Kennen Sie das auch: Man steht auf einem geschäftlichen Empfang und kennt (noch) keine Seele; vor dem Seminar, der Besprechung mit Kunden, vor der Produktpräsentation oder in den Pausen man steht gemeinsam mit Fremden im Flur herum; man ist privat bei Geschäftspartnern eingeladen; man ist auf einer Messe und will Kontakte knüpfen; man steht mit halbbekannten Menschen im Fahrstuhl und will nicht nur schweigen- Doch wie fange ich es an? Kann ich jetzt übers Wetter reden oder soll ich besser nach den Kindern fragen? Eigentlich komme ich mir immer so aufgesetzt vor, wenn ich »small talke«…

Der »Small Talk« ist eine der elementarsten Kommunikationsformen! Er ist bedeutend, weil er zum geglückten Einstieg in einen intensiven Dialog erheblich beitragen kann und für die berufliche und gesellschaftliche Positionierung unerlässlich ist.

Frauen reden anders im Beruf – Männer auch

Frauen kommunizieren anders als Männer! Ist das gut oder schlecht für die Karriere? Wieso gibt es in Deutschland so wenige Frauen in Spitzenpositionen der Wirtschaft und wieso werden Frauen noch immer wesentlich geringer bezahlt als Männer? Welche kommunikativen Grundlagen bestimmen die Kommunikation und welche geschlechtsspezifischen Anteile sind darin enthalten? Kommunizieren Frauen selbstbewusst genug, um von ihren männlichen Kollegen und Vorgesetzten ernst genommen zu werden? Was können Männer von ihren Kolleginnen lernen?
In diesem Seminar werden wir

- Kommunikationsmodelle und Kommunikationsstile kennen lernen
- in videogestützten Rollenspielen für Sie typische und neue Gesprächssituationen erproben
- eigene Verhaltensmuster erkennen und reflektieren
- bekannte Erklärungsmuster diskutieren
- geschlechtsspezifische Gesprächshaltungen identifizieren und bewerten
- persönliche Ziele und Erfolgsstrategien entwerfen
- kooperative und erfolgreiche Kommunikation erproben

Natürlich sind sowohl Frauen als auch Männer in diesem Seminar willkommen!

U60026 1 Wochenende
Fr, 6.6.2008, 16:30 – 21:30 Uhr
Sa, 7.6.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
15,00 Ustd 140,– €
Leitung: Ulrike Wagner, Kommunikationstrainerin, Personalberaterin

Reden vor großem Publikum

Eine Präsentation in kleinem Rahmen zu halten ist das eine und vielen Berufstätigen bereits vertraut. Doch vielen stockt der Atem, wenn sie eine Rede oder einen Vortrag vor großem Publikum halten müssen: auf eine Bühne/Rednerpult treten in einem riesigen Raum, in ein Mikro sprechen, sich Gehör verschaffen, all das fühlt sich anders an. Vielleicht möchten Sie sich auch trauen, bei großen Betriebsversammlungen oder öffentlichen Veranstaltungen Fragen zu stellen oder Diskussionsbeiträge zu leisten?
In diesem Seminar können Sie sich auf diese ungewohnten Situationen vorbereiten und sich austesten: Was gehört zur optimalen Vorbereitung für eine Rede oder einen Vortrag vor vierzig und mehr Personen? Wie kann das Lampenfieber bekämpft werden, wie strukturiere ich einen Redebeitrag, der nicht nur meine Überzeugung widerspiegelt sondern auch interessant, verständlich und ansprechend ist? Dies sind Inhalte des Kurses, der praxisnah mit möglich vielen Teilnehmenden stattfinden wird. Anhand von persönlichen Erfahrungen (u. a. im Stadtverordnetensitzungssaal im Rathaus werden Sie Kompetenzen und Sicherheiten erwerben, authentische Reden zu halten und sich in Podiumsdiskussionen aktiv und strukturiert einzubringen.

U60027 2 Freitage und 1 Samstag
Fr, 9.5. und 16.5.2008, 18:00-21:00 Uhr,
Sa, 10.5.2008, 10:00-16:00 Uhr
16,00 Ustd 145,– €
Leitung: Birte Siemonsen, Kommunikationstrainerin

Grundbildung

Grundbildung für Deutsche – Lesen und Schreiben lernen

Viele Erwachsene in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben.

Die Zahl wird von Experten auf etwa 4 Millionen geschätzt!
Trotz Schulpflicht haben diese Menschen aufgrund biographischer, schulischer und sozialer Umstände das Bildungssystem ohne ausreichende Kenntnisse im Lesen, Schreiben oder Rechnen verlassen. Diejenigen, die diese Basisqualifikation nicht erfüllen, gelten als funktionale Analphabeten. Durch die ständig wachsenden Anforderungen unserer modernen Industriegesellschaft genügt es nicht mehr, seinen Namen schreiben zu können oder z.B. einfache Verträge zu lesen, um am Arbeitsplatz oder im privaten Leben erfolgreich handeln zu können.
Meist finden die Betroffenen keine geeigneten Möglichkeiten, sich die fehlenden Kenntnisse anzueignen oder sie getrauen sich nicht, danach zu fragen. Deshalb bitten wir Sie: Weisen Sie im Freundes-, Bekannten- oder KollegInnenkreis auf dieses Lernangebot der vhs Wiesbaden hin. Die Beratung erfolgt anonym und unverbindlich bei Herrn Schott, Telefon (0611) 9889130. Sie können aber auch gern in die Sprachberatung kommen (siehe Seite 76).

- **Achtung:** Wir haben auch Lese- und Schreibkurse für unsere ausländischen Mitbürger! (siehe auch Seite)

Auch Sie können es noch lernen!
Nutzen Sie unser Beratungsangebot!
Wir helfen Ihnen gerne!
Kursdauer: 60 Ustd./Modul
Kursgebühr: 91,–€
(ermäßigter Preis inkl. Lehrmaterial)

Lesen und Schreiben (für Deutsche)

U61010 Di + Do, 16:00 – 17:30 Uhr
ab 26.2.2008
Leitung: Elke Boger

U61011 Di + Do, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 26.2.2008
Leitung: Elke Boger

- Weitere Kurstermine werden noch bekanntgegeben.

Die vhs Wiesbaden ist Mitglied im Bundesverband Alphabetisierung e.V.

Deutsch kann (nicht) jeder ....

Diese Angebote richten sich an alle, die Ihre Deutschkenntnisse verbessern oder auffrischen möchten, für sich persönlich oder zur beruflichen Weiterbildung, um sich auf eine Prüfung vorzubereiten oder zur aktiven Teilnahme am öffentlichen Leben (Elternbeirat, Verein, Parteien etc.). Sie gewinnen Sicherheit für den beruflichen und privaten Alltag im mündlichen und schriftlichen Gebrauch der deutschen Sprache, in der Kommunikation mit anderen. Kommen Sie doch in jedem Fall einmal zu Ihren BeraterInnen!

Deutsch für Alltag und Beruf

Dieses Kursangebot wendet sich an deutsche Erwachsene, die nach der Schulzeit wenig Gelegenheit hatten, sich mit der deutschen Schriftsprache zu befassen und nun aus beruflichen oder privaten Gründen diese Kenntnisse auffrischen möchten. Schwerpunkte dieses Kurses sind: Rechtschreibtraining – Zeichensetzungstraining – Ausdrucksübungen – Schreiben von Gebrauchstexten.

U61020 10 Abende, ab 11.3.2008,
Di, 19:30 – 21:30 Uhr
26,67 Ustd 130,– €
Leitung: Dr. Monika Hoffmann

Die revidierte neue Rechtschreibung

(nur Information – kein Defizit- Training)
Wir zeigen Ihnen einen pragmatischen Weg, sich mit den Änderungen der neuen Rechtschreibung vertraut zu machen. Auch die geänderten, d.h. vereinfachten Zeichensetzungsregeln werden dabei berücksichtigt.

U61030 Sa, 19.4.2008, 9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 60,– €
Leitung: Dr. Monika Hoffmann

Gebärdensprachtraining für Firmen und Behörden

Wenn Sie in Ihrem Arbeitsbereich Bedarf an einem hausinteren Training in Gebärdensprache haben, sind wir gern bereit, Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot zu machen.
Rufen Sie uns an unter
(0611) 9889-130
oder mailen Sie uns:
hschott@vhs-wiesbaden.de

Deutsche Gebärdensprache (DGS)

Je 10 Abende = 26 Ustd. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: € 150,–
Als Gebärdensprache bezeichnet man eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Kommunikation genutzt wird. Gebärdensprache besteht aus kombinierten Zeichen (Gebärden), die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik und Mundbild (lautlos gesprochene Wörter oder Silben) und zudem im Kontext mit der Körperhaltung gebildet werden.

Gebärdensprache 1

U61200 ab 14.2.2008,
Do, 18:45 – 20:45 Uhr
Leitung: Mike Mack

U61201 ab 2.4.2008
Mi, 17:00 – 19:00 Uhr
Leitung: Mike Mack

Gebärdensprache 2

U61202 ab 24.4.2008
Do, 18:45 – 20:45 Uhr
Leitung: Mike Mack

Gebärdensprache 3

U61205 ab 20.2.2008
Mi, 19:30 – 21:30 Uhr
Leitung: Mike Mack

Gebärdensprache 4

U61207 ab 7.5.2008
Mi, 19:30 – 21:30 Uhr
Leitung: Mike Mack

Weitere Termine in Vorbereitung.
Bitte fragen Sie uns.

Globales Engagement – Partnerschaft vor Ort

ded
Deutscher Entwicklungsdienst

Fachkräfte für Afrika, Asien und Lateinamerika

Der Deutsche Entwicklungsdienst (DED) ist einer der führenden europäischen Personal- und Fachdienste. Mittelpunkt unserer Arbeit ist die Entsendung von berufserfahrenen, sozial engagierten Fachkräften auf Zeit in über 45 Länder weltweit, um die Lebensbedingungen von Menschen in Afrika, Asien und Lateinamerika zu verbessern.

Wir suchen laufend kompetente, kommunikative und partizipativ eingestellte Mitarbeiter/innen aus verschiedenen Berufsbereichen, die im interkulturellen Kontext ihr Erfahrungswissen einbringen möchten.

Bitte informieren Sie sich in unserem Stellenmarkt unter **www.ded.de/stellenmarkt** über aktuelle Stellenausschreibungen und Aufgaben. Wir freuen uns auf Ihre projektplatzbezogene **Online-Bewerbung**.

Deutscher Entwicklungsdienst gGmbH, Bewerberauswahl, Tulpenfeld 7, 53113 Bonn; weitere Infos: **www.ded.de**

Das Deutsch-Programm auf einen Blick

Großes Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Institutes (GDS) – C 2

Vorbereitungskurse für das **Große Deutsche Sprachdiplom**

Wirtschafts-Deutsch

Kleines Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Institutes (KDS) – C 2

Grammatik kompakt 3

Vorbereitungskurse für das **Kleine Deutsche Sprachdiplom**

Vorbereitungskurs für die Sprachprüfung der Universität (DSH) Test DaF

Mittelstufenprüfung des Goethe-Institutes – C 1

Grammatik kompakt 2

Vorbereitungskurse für die **Mittelstufenprüfung**

Die Schreibwerkstatt Texte Schreiben

Europäisches Sprachenzertifikat Deutsch – B 1

Brückenkurs, Mod. 6 Fit fürs Zertifikat

Grammatik und Schreiben

Grundkurse mit dem Lehrbuch **Tangram 2b**

Grundkurse mit dem Lehrbuch **Tangram 2a**

Brückenkurs Grundstufe, Mod. 3

Grundkurse mit dem Lehrbuch **Tangram 1b**

Aussprache- und Intonationstraining

Grundkurse mit dem Lehrbuch **Tangram 1a**

Vorkurse Grundbildung

OBERSTUFE

MITTELSTUFE

INTEGRATIONSKURS / GRUNDSTUFE

Leitung: Verena Damm

Sprachberatung
Language counselling
Lısan Danisma
Conseil d'orientation
Consejo de orientación
»нформаци€ о курсах
Informationen zur Sprachberatung Seite 76

Grundbildungskurse »Lesen und Schreiben«
Die Kurse sind nach dem Zwanderungsgesetz anerkannt!
Kursdauer: 100 Ustd./Modul
Kursgebühr: 135,–€
(ermäßigter Preis inkl. Lehrmaterial)

Lesen und Schreiben, Stufe 1
U62001 Di + Do, 18:30 – 21:30 Uhr
ab 12.2.2008
Leitung: Hülya Colak
U62002 Mo + Mi, 18:00 – 21:00Uhr
ab 25.2.2008
Leitung: Christiane Rossi
U62003 Di + Do, 15:00 – 18:00 Uhr
ab 26.2.2008
Leitung: Monika Möller-Frorath, Sandra Kroemer

Lesen und Schreiben Stufe 2
U62004 Mo + Mi, 15:00 – 18:00 Uhr
ab 18.2.2008
Leitung: Hülya Colak
U62005 Di + Do, 17:00 – 20:00 Uhr
ab 26.2.2008
Leitung: Helga Dorothée Scheffer

Lesen und Schreiben Stufe 3
U62006 Mo + Mi, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 14.1.2008
Leitung: Ulrike Balle
U620061 Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 5.2.2008
Leitung: Aglaja Beyes
U62007 Mo + Mi, 16:45 – 19:15 Uhr
ab 25.2.2008
Leitung: Helmut Simon
U62008 Mo + Mi, 16:00 – 18:15 Uhr
ab 3.3.2008
Leitung: Helga Dorothée Scheffer

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

Vorkurs Grundstufe Deutsch
100Ustd. = 25(33) * – Kursgebühr: € 215,–
Dieser Kurs wendet sich an Lernende, die z.B. noch keine Fremdsprache gelernt und noch wenig Lernerfahrung haben, bzw. ihre Lese- und Schreibkenntnisse in unserem Lese-und Schreibtraining erworben haben und diese vervollkommnen möchten (Teilnahme nur nach Beratung möglich!).

Vorkurs 1
LB: Schritte 1 + Arbeitsbuch (Hueber)
U62010 Mo + Mi, 15:00 – 17:15 Uhr
ab 14.1.2008
Leitung: Aglaja Beyes
U62011 Mo + Do, 17:00 – 20:00 Uhr
ab 11.2.2008
Leitung: Gabriele Seib-Hellemeier
U62012 Mo, Di, Do, 9.00 – 13.00
ab 8.4.2008
Leitung: Aglaja Beyes
U62013 Mo + Mi, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 28.4.2008
Leitung: Ulrike Balle

Vorkurs 2
LB: Schritte 2+ Arbeitsbuch (Hueber)
U62014 Di + Do, 15:00 – 18:00 Uhr
ab 15.1.2008
Leitung: Hülya Colak
U620140 Mo + Mi, 15:00 – 18:00 Uhr
ab 19.5.2008
Leitung: Aglaja Beyes
U620141 Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 23.6.2008
Leitung: Aglaja Beyes

Vorkurs 3
LB: Schritte 3 + AB (Hueber)
U62015 Mo + Mi, 17:30 – 19:45 Uhr
ab 14.1.2008
Leitung: Aglaja Beyes
U62016 Mo + Do, 13:45 – 16:45 Uhr
ab 3.3.2008
Leitung: Gabriele Seib-Hellemeier
U62017 Di + Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 11.3.2008
Leitung: Ursula Owens
U62018 Di + Do, 15:00 – 18:00 Uhr
ab 22.4.2008
Leitung: Hülya Colak

Neu: Vorkurs 4 + 5 Intensiv
LB: Schritte 4 + AB/Schritte 5+AB (Hueber
U62019 Mo, Di, Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 10.3.2008
Leitung: Ulrike Balle

Intensivkurs Grundstufe Deutsch (A1/A2/B1)
(Als Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz anerkannt)
Dieser Kurs wendet sich an TeilnehmerInnen, die in kurzer Zeit die deutsche Sprache erlernen wollen. Er wird in zwei (drei)Teilen durchgeführt und bereitet auf die Prüfung zum Europäischen Sprachenzertifikat Deutsch (B1) vor. Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch. Der Kurs dauert insgesamt 500 (600) Ustd.
Der Basiskurs ist für TeilnehmerInnen ohne Vorkenntnisse geeignet und in 3 Module à 100 Ustd. (s. Zuwanderungsgesetz) aufgeteilt. Am Ende dieses Kurses wird die Stufe A2 (Europäischer Referenzrahmen zum Sprachenlernen) erreicht. Bei Bedarf kann auch eine entsprechende Prüfung abgelegt werden.
Der Aufbaukurs setzt den Basiskurs fort. Er umfasst 2 Module à 100 Ustd. nach dem Zuwanderungsgesetz. Bei Eignung kann schon am Ende dieses Kurses die Europäische Sprachenprüfung Deutsch (B1) abgelegt werden. Sollte der Kenntnisstand nach diesem Kurs noch nicht ausreichen, dann können diese Kenntnisse im Brückenkurs B1 (100 Ustd.= Modul 6 nach dem Zuwanderungsgesetz) erworben bzw. gefestigt werden .
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch während der Ferienzeiten unterrichtet. Info zur Prüfung s. Seite 78

Teil 1, Basiskurs (A1/A2)
Neu: Nach diesem Kurs ist es möglich, die Prüfung zum Europäischen Sprachenzertifikat A2 abzulegen.
300 Ustd. = Kursgebühr: € 640,–
LB: Tangram aktuell 1 Lektion 1 – 4,
Hueber ISBN 3-1900 1801-7
Tangram aktuell 1 Lektion 5 – 8,
Hueber ISBN 3-1900 1802-4
Tangram aktuell 2 Lektion 1 – 4,
Hueber ISBN 3-1900 1816-1
U62020 Mo, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 7.1.2008
Leitung: Thomas Renziehausen,
Zana Helena Zuljevic
U62021 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 14.1.2008
Leitung: Michaela Brinitzer,
Claudia Bukur
U62022 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 4.2.2008
Leitung: Andrea Thiel,
Ursula Stroux
U62023 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 3.3.2008
Leitung: Ute Schwärzel
U62030 Mo – Do, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 17.3.2008
Leitung: Heike Paul
U62040 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 14.4.2008
Leitung: Anja Caroline Weber,
Roland Gschweng
U62050 Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 21.4.2008
Leitung: Wilga Hörichs,
Mirna Emersic
U62060 Di – Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 29.4.2008
Leitung: Sandra Kroemer,
Monika Möller-Frorath
U62070 Mo – Do, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 5.5.2008
Leitung: Ulf Wetter,
Zana Helena Zuljevic
U62080 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 19.5.2008
Leitung: Faranak Mensch,
Gabriele Nisius
U62090 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 9.6.2008
Leitung: Roland Gschweng,
Cornel Spira
U62091 Mo – Do, 13:30 – 17:30 Uhr
ab 9.6.2008
Leitung: Claudia Bukur,
Dr. Barbara Wenger
U62100 Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 23.6.2008
Leitung: Evelyne Antomo,
Dr. Olga Funke
U62110 Mo, Di, Do, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 30.6.2008
Leitung: Jacek Danowski,
Zana Helena Zuljevic
V62010 Mo – Do, 9.00 – 13.00
ab 21.7.2008
Leitung: Vera Seibel
V62020 Mo, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 11.8.2008
Leitung: Thomas Renziehausen,
Zana Helena Zuljevic
V62030 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 18.8.2008
Leitung: Andrea Thiel,
Ursula Stroux
V62040 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 25.8.2008
Leitung: Michaela Brinitzer,
Claudia Bukur
V62050 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 22.9.2008
Leitung: Ute Schwärzel
V62060 Mo – Do, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 29.9.2008, Mo – Do
Leitung: Heike Paul
V62070 Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 3.11.2008
Leitung: Wilga Hörichs,
Mirna Emersic
V62080 Mo – Do, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 17.11.2008
Leitung: Ulf Wetter,
Zana Helena Zuljevic

Das neue Zuwanderungsgesetz – Integrationskurs
Unsere Kurse sind auch geeignet für alle ausländischen Mitbürger, für die das neue Zuwanderungsgesetz gilt. Die Kursgebühr beträgt € 1,–/Ustd. Kommen Sie bitte in die Sprachberatung. Wir be-

V62090 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 24.11.2008
Leitung: Anja Caroline Weber, Roland Gschweng

V62091 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 1.12.2008
Leitung: Faranak Mensch, Gabriele Nisius

V62092 Di – Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 9.12.2008
Leitung: Sandra Kroemer, Monika Möller-Frorath

W62040 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 12.1.2009, Mo – Do
Leitung: Roland Gschweng, Cornel Spira

W62041 Mo – Do, 13:30 – 17:30 Uhr
ab 12.1.2009
Leitung: Dr. Barbara Wenger, Claudia Bukur

W62042 Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 26.1.2009
Leitung: Evelyne Antomo, Dr. Olga Funke

W62043 Mo, Di, Do, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 2.2.2009
Leitung: Jacek Danowski, Zana Helena Zuljevic

W62044 ab Di, den 24.2.2009,
Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr,
Ort: vhs-A-209
Leitung: Vera Seibel

W62045 Mo – Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 9.3.2009
Leitung: Thomas Renziehausen, Zana Helena Zuljevic

W62046 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 16.3.2009
Leitung: Andrea Thiel, Ursula Stroux

W62047 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 20.4.2009
Leitung: Claudia Bukur, Michaela Brinitzer

Teil 2, Aufbaukurs (B1)
200 Ustd. = Kursgebühr: € 425,–
LB: Tangram 2a/Tangram Z (Hueber)
Ab dem 19.5.2008:
LB: Tangram aktuell 2 Lektion 5 – 8,
Hueber ISBN 3-1900 1817-8
Tangram aktuell 3 Lektion 1 – 4,
Hueber ISBN 3-1900 1818-5

U62200 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 21.1.2008
Leitung: Anja Caroline Weber, Roland Gschweng

U62210 Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 21.1.2008
Leitung: Wilga Hörichs, Mirna Emersic

U62220 Di – Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 29.1.2008
Leitung: Sandra Kroemer, Monika Möller-Frorath

U62230 Mo – Do, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 4.2.2008
Leitung: Zana Helena Zuljevic, Ulf Wetter

U62240 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 25.2.2008
Leitung: Gabriele Nisius, Faranak Mensch

U62241 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 10.3.2008
Leitung: Roland Gschweng, Cornel Spira

U62250 Mo – Do, 13:30 – 17:30 Uhr
ab 17.3.2008
Leitung: Dr. Barbara Wenger, Claudia Bukur

U62260 Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 31.3.2008
Leitung: Evelyne Antomo, Dr. Olga Funke

U62270 Mo, Di, Do, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 7.4.2008
Leitung: Jacek Danowski, Zana Helena Zuljevic

U62280 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 7.4.2008
Leitung: Vera Seibel

U62290 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 19.5.2008
Leitung: Michaela Brinitzer, Claudia Bukur

U62300 Mo, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 28.4.2008
Leitung: Thomas Renziehausen, Zana Helena Zuljevic

U62310 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 2.6.2008
Leitung: Ursula Stroux, Andrea Thiel

U62320 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 30.6.2008
Leitung: Ute Schwärzel

V62200 Mo – Do, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 7.7.2008
Leitung: Heike Paul

V62220 Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 18.8.2008
Leitung: Wilga Hörichs, Mirna Emersic

V62221 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 8.9.2008
Leitung: Anja Caroline Weber, Roland Gschweng

V62230 Mo – Do, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 1.9.2008
Leitung: Zana Helena Zuljevic, Ulf Wetter

V62240 Di – Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 16.9.2008
Leitung: Sandra Kroemer, Monika Möller-Frorat

V62250 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 15.9.2008
Leitung: Gabriele Nisius, Faranak Mensch

V62260 Mo – Do, 13:30 – 17:30 Uhr
ab 6.10.2008
Leitung: Dr. Barbara Wenger, Claudia Bukur

V62270 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 13.10.2008
Leitung: Roland Gschweng, Cornel Spira

V62280 Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 20.10.2008
Leitung: Evelyne Antomo, Dr. Olga Funke

V62281 Mo, Di, Do, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 3.11.2008
Leitung: Jacek Danowski, Zana Helena Zuljevic

V62282 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 24.11.2008
Leitung: Vera Seibel

V62283 Mo, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 8.12.2008
Leitung: Thomas Renziehausen, Zana Helena Zuljevic

V62284 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 8.12.2008
Leitung: Ursula Stroux, Andrea Thiel

W62200 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 12.1.2009
Leitung: Michaela Brinitzer, Claudia Bukur

W62202 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 2.2.2009
Leitung: Ute Schwärzel

W62204 Mo – Do, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 9.2.2009
Leitung: Heike Paul

W62205 Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 16.3.2009
Leitung: Wilga Hörichs, Mirna Emersic

W62206 Mo – Do, 13:45 – 17:45 Uhr
ab 30.3.2009
Leitung: Ulf Wetter, Zana Helena Zuljevic

W62207 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 14.4.2009
Leitung: Anja Caroline Weber, Roland Gschweng

W62208 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 20.4.2009, Mo – Do
Leitung: Gabriele Nisius, Faranak Mensch

W62209 Di – Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 5.5.2009
Leitung: Sandra Kroemer, Monika Möller-Frorath

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

Brückenkurs Grundstufe (Modul 3, A2)
jeweils 100 Ustd. =
20 Vormittage oder Nachmittage à 5 Ustd.
Kursgebühr: € 265,–
LB: Tangram aktuell 2 Lektion 1 – 4,
Hueber ISBN 3-1900 1816-1
Sie können schon etwas Deutsch sprechen und schreiben, sind aber noch nicht bereit für den Aufbaukurs Teil 2? Sie haben den Basiskurs schon besucht, aber noch nicht alles gut verstanden? Dann sind Sie richtig im Brückenkurs . Wir werden Basisstrukturen, Wortschatz, Lese- und Hörverstehenstechniken ausdem Basiskurs wiederholen, auffrischen und festigen, damit Sie sich im zweiten Kurs ganz sicher fühlen und dann das Zertifikatsniveau gut erreichen können. Darüber hinaus ist nach dem Kurs auch die Teilnahme an der Prüfung A2 möglich! (Modul 3 nach dem Zuwanderungsgesetz)
(Teilnahme am Kurs nur nach Beratung möglich!)

U62334 Mo, Di, Do, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 7.1.2008
Leitung: Evelyne Antomo,
Faranak Mensch

U62334Z Di – Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 8.1.2008
Leitung: Dr. Olga Funke,
Mirna Emersi

U62335 Mo, Di, Do, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 25.2.2008
Leitung: Evelyne Antomo,
Faranak Mensch

U62336 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 7.4.2008
Leitung: Eva Farkas-Störmer

U62337 Mo, Di, Do, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 19.5.2008
Leitung: Evelyne Antomo,
Faranak Mensch

U62338 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 30.6.2008
Leitung: Eva Farkas-Störmer,
Carola Dietrich

Brückenkurs »Fit fürs Zertifikat« (Modul 6, B1)
jeweils 100 Ustd. = 20 Vormittage à 5 Ustd.
Kursgebühr: € 265,–
LB:Tangram Z
Der Kurs orientiert sich inhaltlich am Modul 6 der Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz. Wir werden Inhalte der vorhergehenden Module wiederholen, ausbauen, auf die Prüfung B1 vorbereiten, und dabei Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen mit Schwerpunkt auf das im Kurs besonders Gebrauchte trainieren. Wenn Sie die Grundstufe beendet haben, aber noch nicht sicher genug sind, um das Zertifikat abzulegen oder den weiterführenden Mittelstufenkurs zu besuchen, sind Sie hier richtig. (Teilnahme am Kurs nur nach Beratung möglich!)

U62361 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 7.1.2008
Leitung: Heike Paul,
Eva Farkas-Störmer

U623611 Mo – Do, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 21.1.2008
Leitung: Mirna Emersic,
Britta Weber

U62362 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 18.2.2008
Leitung: Cora Incze-Gödde,
Eva Farkas-Störmer

U623621 Mo – Do, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 3.3.2008
Leitung: Mirna Emersic,
Britta Weber

U62363 Mo, Di, Do, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 7.4.2008
Leitung: Evelyne Antomo,
Faranak Mensch

U623631 Mo – Do, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 28.4.2008
Leitung: Mirna Emersic,
Britta Weber

U62364 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 19.5.2008
Leitung: Carola Dietrich,
Eva Farkas-Störmer

U62365 Mo, Di, Do, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 30.6.2008
Leitung: Evelyne Antomo,
Faranak Mensch

Orientierungskurs
Nach dem Zuwanderungsgesetz geförderte TeilnehmerInnen müssen nach den Sprachkursen an einem Orientierungskurs teilnehmen. Dieser umfasst 30 Ustd. und findet mit 10 Ustd./Woche statt.
Themengebiete: Rechtsordnung: (Staatsaufbau, Wahlrecht, Länder und Kommunen,Rechtsstaat, Sozialstaatsprinzip, Grundrechte, Pflichten der Einwohner).
Geschichte: Entstehung und Entwicklung der Bundesrepublik Deutschland.
Kultur: Menschenbild, Zeitverständnis, Regelorientierung, religiöse Vielfalt.

U623711 Di, Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 22.1.2008
Leitung: Aglaja Beyes

U623712 Di + Do, 18:00 – 21:30 Uhr
ab 15.1.2008
Leitung: Ursula Stroux

U6237122 Di + Do, 18:00 – 21:30 Uhr
ab 25.2.2008
Leitung: Ursula Stroux

U623713 Di, Do, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 25.3.2008
Leitung: Aglaja Beyes

U623714 Di + Do, 18:00 – 21:30 Uhr
ab 8.4.2008
Leitung: Ursula Stroux

U623715 Di + Do, 18:00 – 21:30 Uhr
ab 20.5.2008
Leitung: Ursula Stroux

U623716 Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 9.6.2008
Leitung: Aglaja Beyes

Neu: Vorbereitungskurs
für die Einbürgerungsprüfung Deutsch (B1)
Sie leben schon länger in Deutschland, haben bereits Deutschkurse besucht und/oder in ihrem Herkunftsland in der Schule Deutsch gelernt und möchten jetzt die Deutschprüfung machen, die Sie zur Einbürgerung benötigen? An vier Nachmittagen bereiten wir Sie intensiv auf diese Prüfung vor. Einstufung in der Sprachberatung unbedingt erforderlich!

U62380 4 *, Fr + Mi, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 28.3.2008
20 Ustd 110,– €
Ort: vhs-A-214
Leitung: Beate Jung-Stöckle

U62381 4 *, Mi + Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 14.5.2008
20 Ustd 110,– €
Ort: vhs-A-214
Leitung: Beate Jung-Stöckle

V62381 4 *, Mi + Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 13.8.2008
20 Ustd 110,– €
Ort: vhs-A-214
Leitung: Beate Jung-Stöckle

Ballett

Ballettdirektor Stephan Thoss

Weiß wie der Mond
Premiere 20. Oktober 2007 Großes Haus

Merry Christmas?
Premiere 24. November 2007 Großes Haus

Giselle M.
Premiere 16. Februar 2008 Großes Haus

Uraufführung
Professor Unrat
Premiere 14. Juni 2008 Großes Haus

HESSISCHES STAATS THEATER WIESBADEN

Foto: Martin Kaufhold

Kartenvorverkauf 0611.132 325

www.staatstheater-wiesbaden.de

Berufliche Weiterbildunglehrgänge
an der Volkshochschule Wiesbaden:

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung	ab 15. Januar und 18. November 2008
EDV für den Beruf	ab 18. Februar und 8. September 2008
Qualifizierung im Bürobereich	ab 14. Mai und 1. Dezember 2008
Qualitizierung für den Kurie-/Paketdienst	ab September 2008
Qualifizierung für den Lagerbereich	ab April 2008
Fachkraft für Finanzbuchhaltung	ab 14. Januar 2008
Europäischer Wirtschaftsführerschein	ab 18. Febr., 5. Mai, 8. Sept. und 3. Nov. 2008

Bewerbungsunterstützung

Individuelle Bewerbungsunterstützung; Freie Terminvereinbarung jederzeit unter Tel.: 0611/9889-151

Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen	ab 14. März 2008
Bewerbungstraining und Selbstmarketing für Akademiker/innen und Berufserfahrene	ab 16. Mai 2008

Information und Beratung:
Tel.: 0611/9889-151, E-Mail: berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

In den Monaten Februar bis Juni (nicht im April wegen Osterferien) laden wir Sie an jedem 1. Freitag zu unserem offenen Gesundheitsprogramm ein. Das heißt, dass Sie – ohne Voranmeldung – einen Abend lang in der Zeit von 18:00 bis 21:45 Uhr an unterschiedlichen Angeboten teilnehmen können. An jedem der Abende finden 4 Veranstaltungen aus dem Entspannungs- und Bewegungsbereich zu jeweils 45 Minuten statt. Sie lernen einen Teil unserer Dozent/innen und deren Angebote kennen und können sich ein paar „gesunde“, abwechslungsreiche Stunden gönnen.

Offenes Gesundheitsprogramm

Die Kosten pro Abend Ihrer Wahl (als Komplettangebot für alle 4 Veranstaltungen) betragen 8,- €.

Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Karten erhalten Sie an der Abendkasse.

Kommen Sie möglichst mit bequemer Kleidung und Turnschuhen - und machen Sie mit!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Alcide-de-Gasperi-Str. 5
Raum B-008

2. Februar 2008

18:00 – 18:45 Uhr
Bollywood - Indischer Filmtanz
Eduardo Laino

19:00 – 19:45 Uhr
Mentalreise ins Wochenende
Anke Larro-Jacob

20:00 – 20:45 Uhr
Schmerzfrei durch Zilgrei®
Heidi Ninomiya-Rehm

21:00 – 21:45 Uhr
Das Wahrnehmen des Cranio-Sacral-Rhythmus
Karin Gilch

7. März 2008

18:00 – 18:45 Uhr
Energie-Bürsten-Massage
Maria Herwig

19:00 – 19:45 Uhr
Qi Gong und Tai Chi Chuan
Ute Bingel

20:00 – 20:45 Uhr
Afro-Gym
Ursula Bender

21:00 – 21:45 Uhr
Die Sonnenmassage für den Schulter-/Nackenbereich
Andrea Brodersen

2. Mai 2008

18:00 – 18:45 Uhr
Line Dance
Stephanie Molter

19:00 – 19:45 Uhr
Salsa Aerobic
Laura Lippert

20:00 – 20:45 Uhr
Yoga
Dagmar Kaiser

21:00 – 21:45 Uhr
Callanetics
Renate Perret

6. Juni 2008

18:00 – 18:45 Uhr
Die Feldenkrais®-Methode, Doris Dohse

19:00 – 19:45 Uhr
Tief durchatmen - voll aufleben
Wilhelm Porzelt

20:00 – 20:45 Uhr
Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, Wolfram Krug

21:00 – 21:45 Uhr
Klangmassage und Klangentspannung
J.H. David Brenner

Für alle Bildungshungrigen und -durstigen:

- Frühstück ab 8:00-12:00 Uhr
- täglich wechselnder Mittagstisch
- leichte, schmackhafte Küche
- Kaffee, Cappuccino, Bier, Wein, Sekt und mehr

Mo-Fr: 8:00-22:00 Uhr
Sa: ab 8:00 Uhr
So: Ruhetag

Warme Küche bis 21:00 Uhr!

Mario und Maryam

Aus unserem täglichen Angebot:

-Linseneintopf	3,80
-Karottencremesuppe	3,00
-Schweinegeschnetzeltes, Basmatireis und Salat	6,00
-Reibekuchen mit Apfelmus	4,50
-Frikadellen in Pfefferrahmsoße mit Pommes und Salat	5,00

Täglich wechselnde Angebote für die KursteilnehmerInnen der Volkshochschule zu besonders günstigen Preisen, z.B.:

Hähnchen-Minischnitzel mit Salat u.Pommes	*3,-*
Tortellini	*3,-*
Stück Pizza+Cola	*2,50*

Bistro Durchblick

in der vhs

Volkshochschule Wiesbaden
HAUS B

Alcide-de-Gasperi-Str. 5
65197 Wiesbaden

Ihre Ansprechpartnerin:
Frau Maryam Pebdani
Telefon: 0611/9889-222

Jeden 2. Samstag im Monat ab 16:00 Uhr:

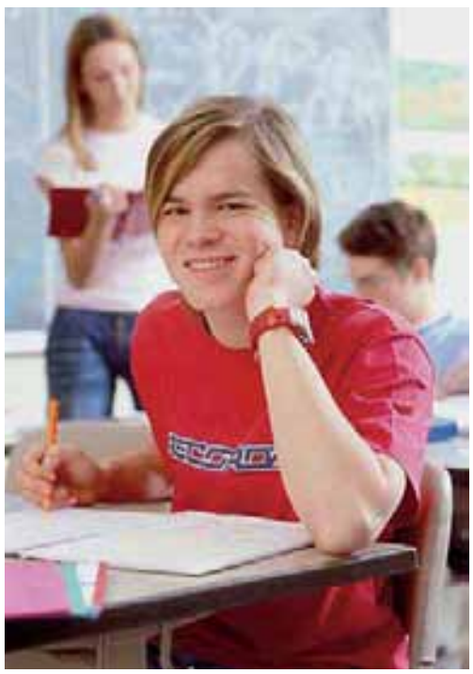
Erzählcafé

Ihr Weg in den Beruf - wir unterstützen Sie!
Umschulungen und Schulabschlüsse 2008

Hauptschulabschluss
ab 15. April und 21. Oktober

Realschulabschluss
ab 25. Februar und 1. Sept.

Bürokauffrau/-mann und Kauffrau/-mann für Bürokommunikation
ab September 2008



Information und Beratung:
Tel.: 0611/9889-151
E-Mail: berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden

Telefon: 0611/9889-151
Fax: 0611/9889-159
www.vhs-wiesbaden.de

BILDUNGSBERATUNG

vhs Rheingau-Taunus e.V.

… zeigt Ihnen den Weg

Sie möchten sich weiterqualifizieren,
- um Ihren Arbeitsplatz zu sichern.
- um beruflich weiter zu kommen.
- um persönliche Interessen zu vertiefen.

Die Bildungsberatung unterstützt Sie dabei, Ihren Ausgangspunkt zu bestimmen, eine Weiterbildungsstrategie zu entwickeln und hierfür die passende Maßnahme zu finden.

Deutschland ist Ihre neue Heimat und Sie benötigen …
- den passenden Deutschkurs.
- Unterstützung bei der Anerkennung Ihrer Abschlüsse.
- Informationen zum deutschen Bildungssystem.

Die Bildungsberatung nennt Ihnen die zuständigen Institutionen, unterrichtet Sie über mögliche Weiterbildungswege und hilft Ihnen bei der Wahl des richtigen Kurses.

Du hast gerade die Schule, eine Ausbildung oder ein Studium abgeschlossen und fragst dich:
- Wie geht es nun weiter?
- Welcher Beruf passt zu mir?
- Berufstätigkeit oder Weiterqualifizierung?

Die Bildungsberatung bietet dir Unterstützung bei deiner beruflichen Orientierung und informiert dich über verschiedene Möglichkeiten der schulischen oder beruflichen Ausbildung.

Ihr Betrieb möchte seine Mitarbeiter qualifizieren.
- Welche Maßnahmen gibt es?
- Wer sind die Anbieter?
- Welche Lernmethoden sind am besten?

Die Bildungsberatung informiert Sie über Weiterbildungsmethoden und -angebote und begleitet Sie bei der Auswahl der Lehrgänge für Ihr Personal.

Ihre Ansprechpartnerin: Susanne Vogel

Die Bildungsberaterin ist für Sie erreichbar …

… telefonisch immer montags von 9 bis 12 Uhr sowie mittwochs von 16 bis 19 Uhr unter Tel.: (06128) 92 77 77

… per E-Mail an bildungsberatung@lnr-rtk.de oder über das Kontaktformular auf der Internetseite www.bildungsnetz-hessen-west.de

Intensivkurse Mittelstufe Deutsch (C1) des Goethe-Institutes
235 Ustd. = 47 Vormittage(Nachmittage)
Kursgebühr: € 598,00
LB: wird noch bekanntgegeben
Diese Kurse führen TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen (Europ. Sprachenzertifikat o. ähnl.) zur Mittelstufenprüfung des Goethe-Institutes (ZMP). In dieser Prüfung erbringen Sie den Nachweis, dass Sie die überregionale Umgangssprache über das in der Grundstufe erreichbare Niveau hinaus in schriftlicher und mündlicher Form beherrschen und imstande sind, einen schwierigen Text zu erarbeiten und sich auch zu anspruchsvolleren Themen korrekt und angemessen zu äußern.
(Regelmäßige Hausaufgaben!) Die Teilnahme ist nur nach Beratung möglich!
Achtung: Wegen der Prüfungstermine findet der Unterricht auch in den Ferien statt (Pause nach Absprache).
Info zur Prüfung Seite 78

U62410 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 5.2.2008
Leitung: Heike Paul

U62420 Mo – Do, 14:15 – 18:00 Uhr
ab 3.3.2008
Leitung: Hans-Jürgen Hantschel

U62421 Mo, Di, Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 21.4.2008
Leitung: Hans-Jürgen Hantschel, Paul-Wolfgang Krieger

U62430 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 19.5.2008
Leitung: Heike Paul

U62431 Mo – Do, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 23.6.2008
Leitung: Hans-Jürgen Hantschel

V62430 Mo – Do, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 25.8.2008
Leitung: Heike Paul

V62460 Mo – Do, 14:00 – 18:00 Uhr
ab 6.10.2008
Leitung: Hans-Jürgen Hantschel

V62461 Mo, Di, Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
ab 27.10.2008
Leitung: Hans-Jürgen Hantschel, Paul-Wolfgang Krieger

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Abendkurse

Neu: Abend-Intensivkurse Deutsch
Kursgebühr: € 295,– für 100 Ustd.(8 – 15 TN)
Der Abendkurs wendet sich an alle, die tagsüber keine Zeit haben intensiv Deutsch zu lernen und führt in 6 Modulen (6 * 100 Stunden) zum Zertifikat B1. Auch für Intergrationsteilnehmer geeignet.

Deutsch 1 (A1) für Anfänger ohne Vorkenntnisse
LB: Tangram aktuell 1 Lektion 1 – 4 (Hueber)

U62551 Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
ab 25.2.2008
Leitung: Dr. Olga Funke

Deutsch 2
LB: Tangram aktuell 1 Lektion 5 – 8 (Hueber)

U62561 Mi, Do, Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
ab 6.2.2008
Leitung: Kornelia Bauscher, Laura Dech

U62562 Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
ab 19.5.2008
Leitung: Dr. Olga Funke

Deutsch 3
LB: Tangram aktuell 2 Lektion 1 – 4 (Hueber)

U62572 Di, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
ab 26.2.2008
Leitung: Thomas Renziehausen, Laura Dech

U62573 Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
ab 28.4.2008
Leitung: Kornelia Bauscher, Laura Dech

Deutsch 4
LB: Tangram aktuell 2 Lektion 5 – 8 (Hueber)

U62581 Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
ab 18.2.2008
Leitung: Jacek Danowski

U62582 Di, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
ab 13.5.2008
Leitung: Thomas Renziehausen, Laura Dech

Deutsch 5
LB:Tangram aktuell 3 Lektion 1 – 4 (Hueber)

U62591 Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
ab 25.2.2008,
Leitung: Kornelia Bauscher, Mirna Emersic

U62592 Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
ab 5.5.2008
Leitung: Jacek Danowski

Deutsch 6 Prüfungsvorbereitung
LB: Tangram Aktuell 3 Lektion 5 – 8 (Hueber)
Info zur Prüfung Seite 78

U62596 Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
ab 14.5.2008
Leitung: Kornelia Bauscher, Mirna Emersic

Mittelstufe Deutsch, ZMP (C1)
LB: Auf neuen Wegen (Hueber)
Diese Kurse führen TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen (Europäisches Sprachenzertifikat mit Note »Gut« o. ähnl.) zur Mittelstufenprüfung des Goethe-Institutes (ZMP). In dieser Prüfung erbringen Sie den Nachweis, dass Sie die überregionale Umgangssprache über das in der Grundstufe erreichbare Niveau hinaus in schriftlicher und mündlicher Form beherrschen und imstande sind, einen schwierigen Text zu erarbeiten und sich auch zu anspruchsvolleren Themen korrekt und angemessen zu äußern. (Regelmäßige Hausaufgaben!)
Achtung: Wegen der Prüfungstermine findet der Unterricht nach Absprache auch in den Ferien statt. Da dieser Kurs sehr gute Grundstufenkenntnisse erfordert, ist die Teilnahme nur nach Beratung möglich!
Info zur Prüfung auf Seite 78
120 Ustd. = 30 (24) Tage
Kursgebühr: € 320,– (10 – 15 TN)

U62671 Di + Do, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 12.2.2008
Leitung: Evelyne Antomo

Grammatik-/Rechtschreib-/Intonationstraining

Grammatik und Schreiben 1 (A2)
LB: Grammatik sehen (Hueber)
Sie sprechen und verstehen recht gut Deutsch? Sie haben Ihr Deutsch bei der Arbeit, durch das Fernsehen oder durch deutsche Freunde gelernt? Sie haben aber noch nie einen Sprachkurs besucht? Dann ist der Kurs »Grammatik und Schreiben« genau das Richtige für Sie, denn er behandelt die Grundlagen der deutschen Grammatik, die für einen Aufbaukurs notwendig sind und übt das Schreiben von Texten.
Auch wenn Sie schon früher einmal einen Kurs besucht haben, aber das mit »Akkusativ« und »Dativ« nie so richtig verstanden haben, wenn Sie Probleme damit haben, korrekt auf Deutsch zu schreiben, dann kann Ihnen hier geholfen werden.
Bringen Sie bitte Farbstifte in den Farben rot, grün, gelb, rosa und blau mit!
(Achtung: Der Unterricht findet evtl. auch in den Schulferien statt.)
je 100 Ustd. = 25 Abende(Vormittage)
Kursgebühr: je € 320,– (8 – 15 TN)

U62711 Mi + Fr, 9:00 – 12:00 Uhr
ab 6.2.2008
Leitung: Cornel Spira

U62712 Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 18.2.2008
Leitung: Cornel Spira, Claudia Bukur

Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

Grammatik kompakt 2
60 Ustd. = 15 Abende
Kursgebühr: € 195,00 (8 – 15TN)
LB: Grammatik mit Sinn und Verstand Neu (Klett)
Dieser Kurs wendet sich an TeilnehmerInnen, die schon recht gut Deutsch sprechen können (ca. Europäisches Sprachenzertifikat Deutsch), jedoch über wenig Kenntnisse im schriftlichen Deutsch verfügen, sich in der Grammatik sehr unsicher fühlen und Rechtschreibprobleme haben. Pro Termin wird ein zentrales Kapitel der deutschen Grammatik und Rechtschreibung erarbeitet. Spezielle Wünsche können am ersten Abend eingebracht werden. Sie sollten bereit sein, auch umfangreiche Hausaufgaben zu bearbeiten. Dieser Kurs kann auch parallel zum Mittelstufenkurs besucht werden, besser jedoch in Vorbereitung der Mittelstufenkurse.
U62713 ab 6.2.2008, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Leitung: Evelyne Antomo
U62714 ab 15.2.2008, Fr, 9:00 – 12:00 Uhr
Leitung: Evelyne Antomo

Grammatik kompakt 3 für Fortgeschrittene
40 Ustd.=10 Abende
Kursgebühr: € 150,– (8 – 12 TN)
LB: wird noch bekannt gegeben
- Sie haben die Mittelstufe besucht oder nehmen an den Kursen KDS/GDS teil, fühlen sich aber in der Grammatik noch unsicher und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen?
- Sie möchten Kapitel der deutschen Grammatik noch einmal aufarbeiten und intensiv üben?

Dann besuchen Sie den Grammatik-Kurs 3 für Fortgeschrittene. Pro Abend wird ein Kapitel der deutschen Grammatik behandelt.
Teilnahme nur nach Beratung!
U62715 ab 27.2.2008, Mi, 15:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Evelyne Antomo

Aufbaustufe

»Die Schreibwerkstatt – Kreatives Schreiben«
48 Ustd.= 12 Abende – Kursgebühr: € 215,–
Sie haben das vhs-Zertifikat bestanden oder mindestens vergleichbare Deutschkenntnisse, fühlen sich aber beim Schreiben unsicher? Sie haben in ihrer Muttersprache gerne geschrieben, vielleicht auch literarische Texte und möchten das in Deutsch auch gerne tun? Sie hatten in der Mittelstufe Schwierigkeiten mit dem schriftlichen Ausdruck und wollen das ändern? Dann sind Sie richtig in der Schreibwerkstatt. Wir werden praktische Übungen kennen lernen um Schreibblockaden abzubauen, Methoden und Techniken einüben, die das Schreiben erleichtern, und in Schreibprojekten Texte erstellen, die dann wieder gemeinsam bearbeitet werden können.
In entspannter »Werkstatt-Atmosphäre« werden evtl. vorhandene Schreibhemmungen schnell verschwinden. Teilnahme nur nach Beratung! Nach Kursbeginn ist kein Zustieg mehr möglich!
U62721 ab 10.3.2008,
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Leitung: Britta Weber

Sprachclub Deutsch
Ein Konversationstraining für Fortgeschrittene
40 Ustd.= 10 Abende
Kursgebühr: € 150,– (8 – 12 TN)
Sie können schon gut Deutsch, aber wenn Sie beruflich oder privat mit Deutschen zu tun haben, fühlen Sie sich unsicher im Formulieren? Sie haben manchmal das Gefühl, dass Deutsche Sie missverstehen? Sie möchten wissen, wie Deutsche ihre Meinung sagen, ihren Standpunkt vertreten, Informationen geben?
In diesem Kurs trainieren wir Ihre Ausdruckskünste. Wir untersuchen bestimmte Aspekte der deutschen Sprache wie z.B. die Konjunktive, den nominalen Stil, die doch nicht so unbedeutenden Wörter wie doch, denn, schon, eigentlich usw.
In praktischen Übungen und mit Spaß versuchen wir, uns auf die Kommunikation mit Deutschen einzustellen.
U62722 ab 9.4.2008, Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Leitung: Hans-Jürgen Hantschel

Neu: Deutsch im Beruf (B2)
Auf Deutsch schreiben, telefonieren und kommunizieren am Arbeitsplatz
100 UE, 25 Abende, € 320,–
In diesem Kurs lernen Sie sich schriftlich und mündlich besser auszudrücken, z.B. Telefongespräche sicher zu führen, an Gesprächen und Besprechungen erfolgreicher teilzunehmen, Briefe und E-Mails in korrektem Deutsch zu schreiben und zu gestalten. Dazu gehören: Wortschatzaufbau und Verbesserung bestimmter für die berufliche Kommunikation wichtiger grammatischer Strukturen. Die direkte Anwendung des Gelernten steht im Vordergrund.
Erforderliche Vorkenntnisse: Abgeschlossene Grundstufe (B1) oder Zertifikat TELC B1 / Goethe B1
Bei Bedarf kann auf die TELC Prüfung »Deutsch für den Beruf« (B2) vorbereitet werden. Sprachberatung!
Lehrwerk wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben
U62751 Mo + Do, 18:30 – 21:30 Uhr
ab 11.2.2008
Leitung: Hans-Jürgen Hantschel

Vorbereitungskurse für TestDaF und DSH (C1)
Intensivkurs
100 Ustd= 25 Nachmittage oder Abende
Kursgebühr: € 590,00
(8 – 12 TN)
Dieser Kurs zur Vorbereitung der TestDaF oder DSH findet 2 – 3 * wöchentlich am Nachmittag oder Abend mit jeweils 4 Unterrichtsstunden statt. Die Gesamtdauer beträgt 100 Ustd. = 5 – 6 Wochen. Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene Mittelstufe oder vergleichbare Vorkenntnisse.
Vor den Prüfungsterminen werden Kurse angeboten, Termine auf Anfrage.

Eine Wiesbadener Bürgerinitiative
in Zusammenarbeit mit
Evangelischer Erwachsenenbildung
Katholischer Erwachsenenbildung
Volkshochschule Wiesbaden

TANDEM
DEUTSCH-INTERNATIONAL
Interkulturelles Lernen und Verstehen

Tandem Deutsch-International
- schneller Deutsch lernen,
- flüssiger sprechen,
- zuhören und mehr verstehen,
- Deutsche kennen lernen, die sich für Sie und Ihr Land interessieren

In den Tandem-Treffen sprechen Sie in kleinen Gruppen von 4 bis 6 TeilnehmerInnen bei einem Glas Tee mit Deutschen und Menschen aus aller Welt.
Interessante Gesprächsthemen laden ein zum Gedankenaustausch und geben Ihnen gleichzeitig Gelegenheit, das Deutsch des täglichen Lebens zu üben. Sie kommen zu den Tandem-Treffen, so oft es Ihre Zeit erlaubt.

montags, 17 – 19 Uhr, ab 22.10.2007
neu: Assmannshäuser Straße 11
(Bus 4, 17, 18, 24, 27)
Katholisches Gemeindehaus St. Andreas

dienstags, 17 – 19 Uhr, ab 23.10.2007
Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 34–36
(Bus 14)
Stadtteilcafé Klarenthal

Neu: mittwochs, 9.15 – 11.15 Uhr
Frauentreff!
Westend, Klarenthaler Straße 22a
Stephanusgemeinde

mittwochs, 17 – 19 Uhr, ab 24.10.2007
Stadtmitte Friedrichstraße 26 – 28,
Roncalli-Haus (Bus 14 u.a.)

donnerstags, 17 – 19 Uhr, ab 25.10.2007
Biebrich, Bunsenstr. 25/Ecke Breslauer Str.
Evang. Gemeindehaus Oranier-Gedächtnis-Kirche, hinter dem Telefonhäuschen
(Bus 3, 14)

freitags, 18 – 20 Uhr, ab 26.10.2007
Bergkirchenviertel, Evang. Bergkirchengemeinde, Lehrstr. 6 (Bus 1, 8, Haltestelle Webergasse oder Bus 6, Haltestelle Adlerstr.)

Tandem-Treffen sind gebührenfrei – kommen Sie einfach vorbei!

Information unter
Telefon (06 11) 9889-0: vhs,
G. Nisius (gnisius@vhs-wiesbaden.de)
oder (06 11) 17 41 17: Roncalli-Haus

Kleines Deutsches Sprachdiplom des Goethe-Instituts (KDS), C2
(Jahreskurs)
120 Ustd. = 30 Abende – Kursgebühr: € 540,–
(inkl. prüfungsvorbereitender Materialien)
Dieser Kurs bereitet InteressentInnen mit guten Kenntnissen der deutschen Sprache (z. B. gute ZMP des Goethe – Instituts oder DSD I bzw. vergleichbaren Kenntnissen) auf die Prüfung zum Kleinen Deutschen Sprachdiplom des Goethe – Instituts vor. Das international anerkannte Diplom gilt lt. Beschluss der Hochschulrektorenkonferenz vom 8. 6. 2004 in der Bundesrepublik Deutschland als Nachweis der sprachlichen Studierfähigkeit für den Besuch einer Universität oder Fachhochschule. Außerhalb und innerhalb der Bundesrepublik gilt das KDS als Nachweis guter Deutschkenntnisse auf Abiturniveau im Fach Deutsch und ist somit auch für InteressentInnen geeignet, die ihre mündliche und schriftliche Kompetenz vervollkommnen möchten. (Teilnahme nur nach Beratung möglich)
Teil 2 bereitet unmittelbar auf die Prüfung vor. Die Prüfungsgebühr beträgt zur Zeit 300 Euro und wird direkt auf das Konto des Goethe-Instituts eingezahlt. Alle Informationen hierzu erhalten Sie von der Kursleiterin.
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch an Ferientagen oder Samstagen unterrichtet .
Prüfungstermin: November 2008
U62801 ab 20.2.2008,
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Leitung: Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz
Bei grammatischer Unsicherheit empfehlen wir als Ergänzungskurs »Grammatik Kompakt 3« (Beratung!)

Teil 2
60 Ustd. = 15 Abende
Kursgebühr für »Zusteiger« ab dem 21.1.2008: € 270,00; Prüfungstermin: Mai 2008
T62802 ab 10.9.2007,
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Leitung: Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz

Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS), C2
(Jahreskurs)
120 UStd = 30 Abende, Kursgebühr: € 540,–.
(incl. prüfungsvorbereitender Materialien)
Das Große Deutsche Sprachdiplom des Goethe Instituts (GDS), die höchste Qualifikation im Deutsch als Fremdsprache, ist ein international anerkanntes und geschätztes Diplom. In zahlreichen Ländern der Welt wird es von den dortigen Kulturbehörden als Leistungsnachweis für Deutschlehrer anerkannt.Außerdem bildet das GDS die Voraussetzung, um an den von der IHK duirchgeführten Übersetzerprüfungen teilnehmen zu können.Das internationl anerkannte Diplom gilt laut Beschluss der Hochschulrektorenkonferenz vom 8.6.2004 in der Bundesrepublik Deutschland als Nachweis der Studierfähigkeit für den Besuch einer Universität , insbesondere in den Geistes- und Gesellschaftswissenschaften. Im Inland dient es darüber hinaus als Leistungsmerkmal über Deutschkenntnisse auf höchstem Niveau. Die jährlich wechselnde Leseliste des Goethe Instituts ist auch für TeilnehmerInnen gedacht, die sich für deutschsprachige Literatur unterschiedlicher Epochen sowie für Landeskunde interessieren, die ihre Kenntnisse vertiefen, aber keine Abschlussprüfung machen möchten. Die Teilnahme an diesem Kurs ist nur nach Beratung möglich.
Teil 2 bereitet unmittelbar auf die Prüfung vor, setzt aber die Kenntnisse der Pflichtlektüre voraus.Die Prüfungsgebühr des Goethe Instituts beträgt zur Zeit € 350 und wird mit der Anmeldung zur Prüfung fällig. Alle Informationen hierzu erhalten Sie von der Kursleiterin.
Achtung! Wegen der Prüfungstermine wird nach Absprache auch an Ferientagen oder an Samstagen unterrichtet.
Prüfungstermin: November 2008
U62804 ab 28.2.2008,
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Leitung: Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz
Bei grammatischer Unsicherheit empfehlen wir als Ergänzungskurs »Grammatik Kompakt 3« (Beratung!)

Teil 2
60 Ustd. = 15 Abende
Kursgebühr für »Zusteiger«
ab dem 221.1.2008: € 270,00
Prüfungstermin: Mai 2008
T62804 ab 18.9.2007,
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Leitung: Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz

Prüfung Wirtschaftsdeutsch International (PWD), C2
(incl. prüfungsvorbereitender Materialien)
92 UStd = 23 Abende
Kursgebühr: 590,– Euro
Das Diplom Wirtschaftsdeutsch International wird gemeinsam vom Goethe Institut e. V. München, dem Deutschen Industrie- und Handelskammertag (DIHK) und den Carl Duisberg Centren (CDC) verliehen.
Dieser Kurs wendet sich an Interessentinnen, die Gesprächskontakte mit deutschsprachigen Ländern haben, in einem deutschsprachigen Unternehmen arbeiten möchten, eine Aus- und Fortbildung (z.B.BWL,VWL oder verwandtes Studium) in einem deutschsprachigen Land anstreben.Die Beherrschung der Fachsprache der Wirtschaft und angrenzender Fachgebiete fördert ihre berufliche Karriere und das Diplom Wirtschaftsdeutsch International bestätigt Ihre sprachliche Kompetenz. Fertigkeiten der mündlichen Kommmunikation (wie z.B. Präsentationen, Besprechungen, Meetings, Kundengespräche) wie die der schriftlichen Kommunikation werden gezielt entwickelt und gefördert. Fähigkeiten zum zielorientierten sprachlichen Handeln in Handlungsfeldern wie z.B. Marketing, Auftragsabwicklung, Messebesuche u.v. m. werden vermittelt. Die Prüfung besteht aus vier Teilen: Mündlicher Ausdruck, Hörverstehen, Leseverstehen und schriftlicher Ausdruck. Alle Prüfungsteile werden im Unterricht auch in Form von Modellprüfungen ausgiebig trainiert.
Prüfungstermine: mehrmals im Jahr 2008
U62805 ab 20.5.2008,
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Leitung: Dr. Ursula Gerdes-Schwanitz
Ulf Wetter

Englisch
Informationen zur Sprachberatung Seite 76
Leitung: Harald Schott

Vormittagskurse

je 30 Ustd. = 15 Vormittage à 90 Min.
Kursgebühr: € 85,– (10 – 15 TN)

Tuesday Morning Class (A2.1)
Konversation für leicht fortgeschrittene TeilnehmerInnen (Texte werden gemeinsam beschafft).
U63020 ab 12.2.2008
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Sonja Bode

Thursday Morning Class (für Wiedereinsteiger) (B1/B2)
LB: Cutting Edge upper-intermediate (Longman) ab L.12
Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse weiter auffrischen. Auf leicht fortgeschrittenem Niveau wollen wir Texte, Grammatik und allgemeine Konversation gemeinsam erarbeiten und ebenfalls eine leichte Lektüre lesen.
U63030 ab 7.2.2008
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Keike Barth

Friday Morning Class (A2/B1)
LB: Zeitungen und Texte
Englischpraxis für leicht fortgeschrittene Lerner/innen.(Beratung!)
U63040 ab 8.2.2008
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Uta Will

Speak English! (B1)
Informal conversation practice for advanced learners.
U63060 ab 8.2.2008
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Sonja Bode
U63061 ab 8.2.2008
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Noel Dominic Owens

Reading and discussion Group (B1)
Informal discussion of texts and literature (novels, short stories, essays etc.) for advanced students.
If available we will also watch films based on the literature discussed. Topics of current interest from politics, society and culture will also be talked about.
U63080 ab 7.2.2008
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Keike Barth

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

akademie FÜR ÄLTERE

Unsere Englisch-Sprachzirkel
der Akademie für Ältere
je 30 Ustd. = 15 Vormittage à 90 Min.
Kursgebühr: € 90,– (8 – 15 TN)

Englisch 1: Wir fangen noch mal an… (A1.2)
LB: English Elements 1 (Hueber)
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie schon einmal mit Englisch begonnen haben oder Ihre Kenntnisse noch einmal fast von Grund auf erneuern möchten. (Beratung!)
U63092 ab 12.2.2008
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Anne Sadeghpour

Englisch 2: Wir fangen noch mal an… (A1.3)
LB: English Elements 1 (Hueber), ab L.7
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie schon einmal mit Englisch begonnen haben oder Ihre Kenntnisse noch einmal fast von Grund auf erneuern möchten. (Beratung!)
U63093 ab 12.2.2008
Di, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung: Anne Sadeghpour

Englisch 3: Wir fangen noch mal an… (A2.1)
LB: English Elements 1 (Hueber) ab L. 9
Wenn Sie bisher nur geringe Vorkenntnisse haben, sind Sie richtig. (Beratung!)
U63094 ab 8.2.2008
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Thomas Renziehausen

Englisch 4: Wir sind wieder dabei…. (A2.2)
LB: Elements 2 (Hueber) ab L. 7
Wenn Sie bisher nur wenige Vorkenntnisse haben, sind Sie hier richtig! (Beratung!)
U63095 ab 8.2.2008
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung: Anne Sadeghpour

Englisch 6: Wir sind wieder dabei… (A2.1)
LB: English Elements 2 (Hueber) ab L. 7
U63096 ab 8.2.2008
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Anne Sadeghpour

Englisch 10:
Wir sind wieder ganz gut dabei… (B1.2)
LB: English Elements 4 (Hueber).
U63097 ab 14.2.2008
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Noel Dominic Owens

Englisch 14:
Wir sind immer wieder dabei… (B1.3)
English Elements 3 (Hueber) ab L. 9
U63098 ab 8.2.2008
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung: Uta Will

It's time to talk…!
Wir reden und diskutieren jetzt… (A2/B1)
Listening and speaking practice for advanced learners.
U63099 ab 14.2.2008
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Noel Dominic Owens
U63100 ab 12.2.2008
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Noel Dominic Owens

Wir schwätzen jetzt Englisch (A2)
LB: English Elements Refresher B1 (Hueber), ab L.6
Leichtes Sprechtraining für leicht Fortgeschrittene
U63101 ab 8.2.2008
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Thomas Renziehausen

Literature light & more in a private circle (A2/B1)
Genießen Sie in einer kleinen Gruppe englische Literatur einmal »light«, d.h., in verkürzter und vereinfachter Form in entspannter Atmosphäre bei einer duftenden Tasse Tee im gediegenen Ambiente unserer schönen Bibliothek. Nebenbei haben Sie die Gelegenheit, ein wenig die Grammatik zu wiederholen und »Everyday English« zu üben. Teilnehmer/innen aller Stufen sind herzlich willkommen.
U63102 10 Vormittage,ab 18.2.2008
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
20,00 Ustd 110,– €
Leitung: Keike Barth

Yoga (in englischer Sprache)
Move, stretch, relax and breathe!
Learn and practice Hatha Yoga for body, mind and soul and improve your English at the same time.
Für Anfänger/innen und Geübte
U85300 15 Abende,ab 11.2.2008
Mo, 20:15 – 21:45 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– (105,–) €
Leitung: Ursula Owens

Evening Express
English (A1 – B1)

(allgemeinsprachlich)
jew. 48 Ustd. = 14 (16) Abende
Kursgebühr: € 175,–
Dieses Kurssystem führt in 7 Stufen zu Europäischen Sprachenzertifikat Englisch B1 (TELC)

English 0 (Anfänger ohne Vorkenntnisse (A1.1)
LB English Elements – Basic Course (Hueber)
Dieser Kurs ist nur für Anfänger ohne jegliche Vorkenntnisse geeignet, denn auch bei nur geringen Vorkenntnissen lernen Sie schneller als Anfänger, die noch nie Englischunterricht gehabt haben , was sich dann nachteilig auf den Unterricht auswirkt. Nutzen Sie also unseren Beratungsservice!.

U63110 Do + Di, 18:30 – 21:05 Uhr
ab 7.2.2008
Leitung: Keike Barth

U63111 Mo + Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
ab 21.4.2008
Leitung: Keike Barth

English 1 (A1.2)
Lehrbuch: English Elements 1 (Hueber) L. 1 – 8
Dieser Kurs ist nur für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Nutzen Sie bitte unseren Beratungsservice!

U63115 Di + Fr, 17:45 – 20:00 Uhr
ab 12.2.2008
Leitung: Bernd Altenheimer

U63118 Di + Do, 18:30 – 21:05 Uhr
ab 22.4.2008
Leitung: Keike Barth

U63119 Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 30.6.2008
Leitung: Keike Barth

English 2 (A2.1)
LB: English Elements 1 (Hueber)
ab L.9 + EE2 L. 1 – 3
Nutzen Sie bitte unseren beratungsservice

U63120 Mo + Mi, 17:45 – 20:00 Uhr
ab 11.2.2008
Leitung: Bernd Altenheimer

U63124 Di + Fr, 17:45 – 20:00 Uhr
ab 29.4.2008
Leitung: Bernd Altenheimer

English 3 (A2.2)
LB: English Elements 2 (Hueber) L. 4 – 12
Nutzen Sie bitte unseren Beratungsservice!

U63130 Mo + Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
ab 11.2.2008
Leitung: Thomas Renziehausen

U63131 Mi+Mo, 17:45 – 20:00 Uhr
ab 23.4.2008, Mo + Mi
Leitung: Bernd Altenheimer

English 4 (B1.1)
LB: English Elements 3 (Hueber) L.1 – 8
Nutzen Sie bitte unseren Beratungsservice!

U63140 Mi+Mo, 19:15 – 21:30 Uhr
ab 6.2.2008
Leitung: Martin Quarck

U63141 Mo + Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
ab 21.4.2008,
Leitung: Thomas Renziehausen

English 5 (B1.2)
LB: English Elements 3, ab L.9
+ EE4, L1 – 3, (Hueber)
Nutzen Sie bitte unseren Beratungsservice!

U63150 Mo + Do, 18:30 – 21:05 Uhr
ab 11.2.2008
Leitung: Hildegard A. Uebel

U63151 Mo + Mi, 19:15 – 21:30 Uhr
ab 21.4.2008
Leitung: Martin Quarck

Europäisches Sprachenzertifikat (B1.3)
LB: English Elements 4, L.4 – 12 (Hueber)
Dieser Kurs bereitet direkt auf das Europäische Sprachenzertifikat Englisch B1 vor.
Die Teilnahme an der Prüfung ist jedoch nicht obligatorisch.
Informationen zur Prüfung Seite 78

U63160 Mi+Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
ab 6.2.2008
Leitung: Keike Barth

U63161 Do+Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
ab 17.4.2008
Leitung: Hildegard A. Uebel

junge vhs

Englischspaß für Kinder

13 Nachmittage à 60 Minuten Englischspaß
Nähere Informationen dazu Seite 156

Bilder malen und spielerisch Englisch lernen
Nähere Information Seite 156

»Room on the Broom«
Englisch lernen mit Bewegung
Nähere Information Seite 156

Sie stehen mitten im Berufsleben und möchten Ihre sprachlichen Qualifikationen erhalten oder neue hinzugewinnen?
Es ist nie zu spät! Wir helfen Ihnen gerne dabei. Kommen Sie doch einfach in unsere Sprachberatung und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Wir besprechen mit Ihnen gerne Ihren ganz persönlichen Lernweg.
Und sollten die Angebote in unserem Programmheft gerade auf Sie nicht zutreffen, dann gibt es noch eine Möglichkeit: Unser Indivudualtraining. Das schneidern wir ganz

Evening Express
English for the Job (A1 – B1)

jew. 48 Ustd. = 14 Abende
Kursgebühr: € 195,– (8 – 12 TN)
In diesem erfolgreichen Kurssystem erlernen und üben Sie die englische Sprache in beruflichen Situationen. (Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet!) Der Kurs wird in 6 Stufen durchgeführt und bereitet bei Bedarf auf die TELC-Prüfung English for Business-Purposes B1 vor. Bitte nutzen Sie unseren Beratungsservice!

English for the job 1 (A1.2)
LB: Powerbase Elementary (Longmann) + AB

U63510 Di + Fr, 18:30 – 21:05 Uhr
ab 5.2.2008
Leitung: Noel Dominic Owens

U63511 Fr + Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
ab 25.4.2008
Leitung: Irene Gersdorf

English for he job 2 (A1.3)
LB: Powerbase Elementary (Longmann)
+ AB, ab L.6

U63512 Di + Fr, 18:30 – 21:05 Uhr
ab 29.4.2008
Leitung: Noel Dominic Owens

English for the job 3 (A2.1)
LB: Powerbase Pre-Intermediate
+ Study Book (Longman)

U63513 Di + Do, 18:15 – 20:50 Uhr
ab 12.2.2008
Leitung: Irene Gersdorf

English for the job 4 (A2.2)
LB: Powerbase Pre-Intermediate
+ Study Book (Longman) , ab L. 6

U63514 Di + Do, 18:15 – 20:50 Uhr
ab 22.4.2008
Leitung: Irene Gersdorf

English for the job 6 (B1.2)
LB: Powerhouse intermediate
+ Study Book (Longman), ab L. 6

U63515 Mi + Fr, 18:15 – 20:50 Uhr
ab 13.2.2008
Leitung: Irene Gersdorf

Killer, Kilts und Whisky
Mordgeschichten aus Schottland – mit Buffet
Nähere Informationen Seite 18

Shakespeare's Royals
Nähere Informationen Seite 18

Bildungsurlaub Englisch
Siehe Seite 105

Fitness Center English (A2, B1/B2)

Sie haben schon Englischkenntnisse?
Dann geben wir Ihnen hier den letzten Schliff, erweitern Ihre sprachlichen Fähigkeiten durch gezielte Kurse und Übungen…

Brush-up Express im Sommer intensiv (B1)
Je 48,00 Ustd 175,– €
Dieser Kurs ist für LernerInnen mit soliden Grundkenntnissen der englischen Sprache geeignet und bietet Ihnen die Möglichkeit, diese aufzufrischen und zu festigen. Die mündliche Kommunikationsfähigkeit und das Hörverständnis werden besonders geübt. (Beratung!)
LB: English Elements Refresher B1 (Hueber)
U63201 Mo + Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 30.6.2008
Leitung: Bernd Altenheimer
U63202 Di + Do, 18:00 – 21:00 Uhr
ab 1.7.2008
Leitung: Bernd Altenheimer

Update your English! (B1)
Diese Kurse sind für Lernerinnen mit soliden Grundkenntnissen der englische Sprache geeignet und bieten Ihnen die Möglichkeit, diese auffzufrischen und zu festigen. Die mündliche Kommuniukationsfähigkeit und das Hörverstehen werden besonders geübt. Nutzen Sie bitte unser Beratungsangebot!
jeweils 20 Ustd. = 10 Abende
Kursgebühr: € 95,– (6 – 10 TN)
Update 1 (B1.1)
LB: English Elements Refresher B1 (Hueber)
U63203 ab 25.2.2008,
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Leitung: Uta Will
Update 2 (B1.2)
LB: English Elements Refresher B1 (Hueber)
U63204 ab 26.2.2008,
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Ltg.: Maria-Isabella Rebello-Hamm

Brush up your Idioms and Phrasal Verbs!
If you »haven't got a clue« (keine Ahnung) and »get into a flap« (in heller Aufregung sein) when you hear things like: put up, put off, put in, cough up, pay out, drop out, drop in, chat up, pick up and clear off – then don't freak out (ausflippen) – find out their meanings on this short course and be »in the know« (Bescheid wissen) and not »in the dark« (im Dunkeln tappen). Don't miss out (verpassen), just show up (erscheinen)!
U63207 2 Abende, ab 26.5.2008,
Mo, 17:30 – 19:45 Uhr
6,00 Ustd 30,– €
Leitung: Noel Dominic Owens

One Night Stands

ist der Titel unserer neuen Reihe von Montagabend-Veranstaltungen zu jeweils einem sprachlichen Thema mit Noel Dominic Owens.
1 Abend = 3 Ustd.
Fitnessgebühr: € 20,– (5 – 10 TN)
Montags, 18:15 – 20:30 Uhr

Taboo Words
Swearing (Fluchen) is an essential part of the living English language. People do it everyday (even Her Majesty!), for different reasons and in various contexts. If you know how to use these words naturally and appropriately you'll never feel left out in the cold (ausgeschlossen) .
On this course we'll look at various aspects of swearing: stress, intonation, the differences between specific words, and most importantly: when, how and where to use them.
You probably know a few words already, so don'be shy! Take this unique opportunity to increase your word power, develop your swearing skills – and impress your friends, neighbours and colleagues at the same time…!
U63209 21.3.2008

Question Tags
Question tags (Frageanhängsel) are the small questions that often come at the end of a sentence, e.g., could it, would you, can't you, don't you ….They can be used to check if something is true or just to make conversation or seek agreement, They are an important part of day-to-day conversation.
On this short course we'll look at stress and intonation of question tags and how to use them in everyday situations.
U63210 5.5.2008

Simplify your English!

Grammar is easy!
Unglaublich, aber wahr…!
je 20 UStd. = 3 Samstage
Kursgebühr: € 99,–
Die traditionelle Grammatik sieht die englische Sprache durch die Brille des Lateinischen; sie zwingt uns, Lateinisch zu denken – um Englisch sprechen zu können … und da fangen die Probleme an!
Die Lösung: Englisch, aus der Sicht des Engländers betrachtet, lichtet sich plötzlich zu einer ganz klaren Struktur, zu einem einfachen Baukasten … mit WordPilot von Jo Wester.
U63205 ab 12.4.2008
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Leitung: Jo Wester, MA

Anwendung und Konversation A2/B1/B2

Urgently required: Talkaholics
(English conversation course for people who just can't stop…)
We are currently seeking 6 – 12 very talkative people, aged between 16 – 120 years, who want to improve their English speaking skills (listening optional).
You enjoy socializing in a learner-friendly atmosphere and like to chat, converse and gossip about culture, music, fashion and literature, e.g. anything and everything!
A minimum of 1–2 years tea/coffee drinking experience is preferable, but not essential, as further training will be provided on the course.
If you think you meet the above requirements contact us A.S.A.P. (as soon as possible).
U63244 10 *, ab 11.2.2008
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
20 Ustd 100,– €
Leitung: Noel Dominic Owens

Five o'clock Tea with Thomas (A2/B1)
Would you like a cup of tea and practise your English without stress in a relaxed atmosphere? Then come and join us! Let's get talking!
U63241 10 *, ab 22.2.2008,
Fr, 17:00 – 18:30 Uhr
20 Ustd 95,– €
Leitung: Thomas Renziehausen

Loosen your tongue! (B1/B2)
Ein Sprachtraining … nicht nur für Geschäftsleute
Contact is fundamental to business success and every contact begins with »small talk«. Wether or not it is a few minutes of chit-chat about the weather or a ten-minute ice-breaker before a business meeting, it is invaluable to your business, for it is the little talk which brings big results.
Participants should be fluent in English!
U63245 2 Tage; ab 3./17.5.2008
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
16 Ustd 90,– €
Leitung: Dorothy Robinson

Going to America?
Come on then, let's talk about it! (B1)
Lehrbuch: Fit for the United States:
Survival Tactics (Hueber)
This course is for intermediate learners, who are planning on spending some time in the United States as tourists, language students or on a job. In addition to »getting the conversation going« with small talk, the course will cover typical situations encountered in every day life such as: accomodation, traveling, shopping, restaurants, health, relaxation, communications, education and work. The emphasis will be on oral communication and raising the confidence level of the learner so that communication becomes free and natural.
U63248 ab 28.2.2008
10 *, do, 18:15 – 20:30 Uhr
30 Ustd. € 132,– (7 – 12 TN)
Moderation: Mario Wayne Karr

Weiterführende Kurse B2 C1, C2

Cambridge-Zertifikate sind weltweit anerkannt!

FCE

First Cambridge Certificate (B2)
LB: First Certificate Gold (Pearson/Longman)
This course is primarily designed to prepare you for this widely accredited certificate. All aspects of your written and oral proficiency will be practised. Participants should have the European Language Certificate or equivalency. (Beratung!)
Der Kurs wird als Jahreskurs durchgeführt.
Achtung: Wegen der Prüfungstermine wird möglicherweise nach Absprache auch an Ferien- oder Feiertagen unterrichtet. Die Prüfung findet am Ende des Teil 2 statt.
Prüfung: Dezember 2008
U63450 30 *, ab 14.2.2008
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
120,00 Ustd 499,– €
Leitung: Chaturvedula Sastry

FCE, Fortsetzung
Dieser Kurs wurde im September 2007 begonnen und bereitet jetzt unmittelbar auf die Prüfung vor.
Prüfung: Juni 2008 (Info dazu auf Seite 78)
T63450 seit 5.9.2007
Mi 18:30 – 21:30 Uhr
Restgebühr: € 270,–
(nur für neue TN!)
Leitung: Anthony Tinglin

CAE-Certificate in Advanced English (C1)
Fortsetzung
LB: wird noch bekanntgegeben
This course is especially designed to meet the needs of learners at post-First certificate level. The CAE indicates a high level of competence for candidates entering, or already in the working world. It is also designed to encourage the development of the skills required to progress towards the Certificate of Proficiency (CPE). This course is suitable for all post-First Certificate level students, whether are preparing for the CAE-Examination or aiming to improve and extend their English (Beratung!) .
Prüfung: Mitte Juni 2008 (Info dazu Seite 78)
T63460 15 * seit 12.9.2007
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Restgebühr: 270,– €
(nur für neue TN)
Leitung: Anne Sadeghpour

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

CPE, Certificate of Proficiency in English (C2)
LB: New Proficiency Gold (Coursbook and Exam Maximiser), Longman
The CPE is a widely-recognised qualification and shows employers and international organisations that a high standard of spoken and written English has been achieved. Similarly, many institutions and universities require the certificate as proof that students will be able to follow their courses.
In this course listening, speaking, reading and writing will all be practised at a high level and in a small group. We will also work on improving techniques to pass the examination. The examination is optional, and participants who do not wish to take the test are also welcome.
Prüfung: Dezember 2007 (Info Seite 78)
S63470 ab 21.2.2008
do, 18:00 – 21:00 Uhr (6 – 12 TN)
Gebühr: 650,– €
Leitung: David Baker

English for Professionals

Fundierte Englischkenntnisse sind heute für eine qualifizierte berufliche Tätigkeit unverzichtbar. Unser modernes, berufsprachliches Angebot orientiert sich an den Bedürfnissen der Berufswelt und der zukünftigen Arbeitsmärkte. In unseren Sprachtrainings erwerben Sie nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch das für Ihre beruflichen Kontakte notwendige interkulturelle know how.

Zertifikatskurs »Business English« (B2)
LB: New Insights into Business (Longman)
In these courses students will prepare for the European Language Certificate »English for Business Purposes«.
Contents: Introductions, business conversation, telephoning, letter writing, business-related phrases, vocabulary, grammar, etc.; Strong emphasis is placed on the development of listening and speaking skills.
Requirements: A good basic knowledge of English. (Teilnahme nur nach Beratung!)
U63520 30 *, ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
120 Ustd 499,– €
Leitung: David Baker

Fortsetzung
Dieser Kurs wurde im September 2007 begonnen und bereitet unmittelbar auf die Prüfung vor.
Prüfung: Juni 2008 (Info dazu Seite 78)
T63520 seit 13.9.2007
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Restgebühr: € 270,–
(nur für neue TN!)
Leitung: Uta Will

Evening Express English for the job
In diesem neuen Kursangebot erlernen und üben Sie die englische Sprache in beruflichen Situationen. (Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet!) Der Kurs wird in 6 Stufen durchgeführt und bereitet bei Bedarf auf das Europäische Sprachenzertifikat English for Business Purposes (B1) vor. (Beratung!)
Nähere Informationen auf Seite 91

Business Talk (B1/B2)
In diesem Training werden Sie fit gemacht für Business Conversation.
Gesprächsanlässe sind u.a. Wirtschaftsnachrichten, Interviews etc.. Auch geht der Trainer gerne auf Ihre speziellen Wünsche ein. Voraussetzung: Gute Vorkenntnisse, auch im businessbezogenen Wortschatz. Verbesserte Sprechfertigkeit durch schnelles Fragen und Antworten.
U63540 4 *, ab 26.5.2008
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
11Ustd. 95,– €
Leitung: Noel Dominic Owens

Siehe auch: Loosen your tongue!
Unser Sprachtraining,
nicht nur für Geschäftsleute.
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Nähere Informationen auf Seite 92

und weitere fachsprachliche Angebote unter CeLL ab Seite
- Wirtschaftsenglisch (Superlearning), als Bildungsurlaub anerkannt
- Superlearning-Weekend-Module
  Unter diesem Titel finden Sie Superlearning-Sprachtrainingsmodule für LernerInnen mit mittleren Vorkenntnissen (Beratung!). Nähere Informationen dazu bei den CeLL-Angeboten auf Seite 104

Modul: Englisch am Telefon
Hilfe, ich muss auf Englisch telefonieren…!
Geht Ihnen das auch so? Dann ist dies das richtige Seminar für Sie.

Modul: Präsentationen in Englisch
Präsentationen sind ein wesentliches Element der industriellen Kommunikation. Die Vorteile liegen auf der Hand: Präsentationen fokussieren und beschleunigen den Informationsaustausch und bringen schnelles, effektives Feedback.

Französisch

Informationen zur Sprachberatung Seite 76
Leitung: Harald Schott

Vormittagskurse

Je 24 Ustd. = 12 * 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Französisch 1a (A1.1)
LB: Perspectives 1 + AB (Cornelsen)
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
U70010 ab 6.2.2008,
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch 1b (A1.2)
LB: Perspectives 1 + AB (Cornelsen) ab L. 5
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
U70020 ab 12.2.2008,
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Nicole Fischer-Ouvry

Französisch 2b (A1.4)
Sprachzirkel der Akademie für Ältere
LB: Perspectives 1 + AB (Cornelsen), ab L. 11
U70030 ab 7.2.2008,
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Ltg.: Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Französisch 3b (A2.2)
LB: Perspectives 2 + AB (Cornelsen), ab L. 5
U70040 ab 6.2.2008, Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch 4b (A2.4)
LB: Perspectives 2+ AB (Cornelsen), ab L. 11
U70050 ab 8.2.2008, Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch 5b (B1.1)
LB: Perspectives 3 + AB (Cornelsen)
U70060 ab 11.2.2008,
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Ltg.: Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Französisch Wiederholungskurs (B1)
LB: Grammaire progressive du français, Niveau intermédiaire (CLE/Klett)
Für TN mit Grundkenntnissen. Révision de la grammaire et du vocabulaire de base.
Die mündliche Kommunikation und das Hörverständnis werden besonders geübt (Beratung!)
U70090 ab 12.2.2008, Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Nicole Fischer-Ouvry

Französisch Zertifikatkurs (B1/B2)
Vorbereitung auf das Europäische Zertifikat Französisch B1/B2
Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch.
U70091 ab 7.2.2008, Do, 9:15 – 10:45 Uhr
24,00 Ustd 95,– €
Ltg.: Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Aufbaustufe B2/C1

Für Lernende mit guten Grundkenntnissen (B1). Erweiterung der Fertgkeiten: Hörverstehen, Sprechen, Leseverstehen und Schreiben. Nutzen Sie bitte unseren Beratungsservice!

Französisch Aufbaukurs Bienvenue 1 (B2.1)
Ce cours vous donne la possibilité de »faire causette« dans un cadre agréable. En outre vous y révisez la grammaire de base systématiquement et faites des lectures sur des textes relativement faciles.
U70110 ab 27.2.2008,
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr,
22,00 Ustd 65,– €
Ltg.: Marie-Thérèse Walz-Damidaux

je 30 Ustd. = 15 * 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Französisch Aufbaukurs 2 (B2.2)
LB: La grammaire des premiers temps, vol. 2 (PUG/Hueber)
Révision de la grammaire et lecture de textes incitant à la discussion
U70120 ab 7.2.2008, Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Nicole Fischer-Ouvry

Französisch Aufbaukurs 3 (B2.3)
Dans ce cours, nous attacherons de l'importance à l'expression orale. Révision de la grammaire, lecture de textes de difficulté moyenne portant sur la culture française.
U70130 ab 11.2.2008,
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Ltg.: Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Französisch Aufbaukurs 4 (B2.3)
LB: Grammaire progressive du français, Niveau intermédiaire (CLE/Klett)
Ce cours comprend une partie conversation (ou débat sur un thème d'actualité), une partie révision de la grammaire et une partie lecture ou exposé.
U70140 ab 6.2.2008,
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr,
Ltg.: Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Neu: Potins du Mercredi (B2.4)
»Tratsch am Mittwoch«
Vous parlez déjà relativement bien le français et désirez maintenir ou améliorer vos connaissances dans une atmosphére détendue? Alors, bienvenue à ces potins matinaux! Venez bavarder sur les faits divers, les scandales, les petites anecdotes du monde francophone tout en dégustant un p´tit crème ou un p´tit noir!
U70150 ab 28.5.2008,
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
10,00 Ustd 40,– €
Ltg.: Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Französisch Aufbaukurs 5 (C1.1)
Texte: Anna Gavalda, Je voudrais que quelqu'un m'attende…!
Lecture d'un roman et conversation.
U70160 ab 25.2.2008,
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Françoise Böhm

Cercle de littérature (C1.2)
Nous étudions des romans contemporains et nous en analysons le contexte historique et culturel.
U70170 ab 13.2.2008,
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung:
Marie-Françoise Schmitt-Chandon

Achtung: Noch effektiver und erfolgreicher

lernen Sie mit unseren **Superlearning-Intensivkursen** (als Bildungsurlaub anerkannt).
Diese finden Sie unter CeLL-Lernen ab Seite 104

Das sagt die Wissenschaft

über Superlearning-Suggestopädie:

Prof. Dr. Heinz Mandl (L. M. Universität München)
»Zusammenfassend lässt sich sagen, daß die untersuchten suggestopädischen Lernformen dem anfangs beschriebenen Bedarf an neuen Weiterbildungsformen in vielfacher Hinsicht gerecht werden können: Sie können Wissen von hoher Anwendungsqualität vermitteln, die Lust am Weiterlernen stärken und Möglichkeiten zum sozialen Austausch beim Wissenserwerb schaffen.«

Prof. Dr. Elizabeth Philipov (Internationale Akademie für ganzheitliches Lernen)
»Die durch die Suggestopädie erzielte Steigerung der Lernleistung und die Humanisierung des Unterrichts können eine notwendige Brücke in das kommende Jahrtausend sein.«

Prof. Dr. Ludger Schiffler (Freie Universität Berlin)
»Der suggestopädische Unterricht in Französisch, speziell der Einsatz von klassischer und Barockmusik, bewirkt auch bei Schülern (des Gymnasiums) hohe Motivation. Ein großer Teil der Schüler erreicht das im 1. Lernjahr gesetzte Lernziel bereits nach einem zweiwöchigen Intensivunterricht.«

Table Ronde (C1.3)
Pour participants ayant un bon niveau en français parlé.
Conversation et discussion sur des thèmes d'actualité ou sur des sujets intéressant les participants au cours.
U70180 ab 8.2.2008, Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Nicole Fischer-Ouvry

Neu: Table Ronde l'après-midi (C1.3)
Sprachzirkel der Akademie für Ältere
Pour participants ayant un bon niveau en français parlé.
Conversation et discussion sur des thèmes d'actualité ou sur des sujets intéressant les participants au cours.
U70190 ab 12.2.2008,
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
20 Ustd 70,– €
Leitung: Nicole Fischer-Ouvry

Abendkurse

Je 24 Ustd. = 12 * 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Französisch 1a (A1.1)
LB: Perspectives 1 + AB (Cornelsen)
U70300 ab 14.2.2008,
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Leitung: Catherine Lhomoy-Pfeil

Französisch 1b (A1.2)
LB: Perspectives 1 + AB (Cornelsen) ab L.5
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Interessent/innen mit geringen Vorkenntnissen werden gebeten, unseren Sprachberatungsservice zu nutzen!
U70310 ab 13.2.2008,
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Evelyne Lions-Herzfeld

Französisch 2a (A1.3)
LB: Perspectives 1 + AB (Cornelsen) ab L. 8
Für Anfänger ganz geringen Vorkenntnissen!
U70320 ab 13.2.2008,
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Ltg.: Marie-Magalie Alphonse-Manns

Neu: Parlons!
Französisch für Wiedereinsteiger (A2)
LB: Reprise (Hueber)
Französisch lernen macht (doch) Spaß! Wenn Sie früher schon einmal Französisch gelernt haben, diese Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und dabei französische Lebensart entdecken möchten, dann sollten Sie in diesem Kurs den Versuch wagen.
Handlungsorientiert und spielerisch werden Sie wieder an die französische Sprache herangeführt und können sie in Alltag und Urlaub anwenden.(Beratung!)
U70330 ab 14.2.2008,
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Catherine Lhomoy-Pfeil

Conversation Francaise
Pour non-debutants!
Discussion sur des sujets d'actualité, lecture d'extraits de roman, revision grammaire.
U70340 ab 13.2.2008,
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Ltg.: Marie-Magalie Alphonse-Manns

Französisch Wiederholungskurs 2 (B1.2)
Ce cours vous propose un choix de différentes activités: révision de la grammaire, enrichissement du vocabulaire, discussion sur des sujets d'actualité, lecture d'extraits de la littérature française.
U70350 ab 14.2.2008,
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Leitung: Gerda Schwenzer

Abendkurse kompakt

je 24 Ustd. = 7 (8) * 155 (135) Min. (6–10 TN)
Kursgebühr: € 115,–

Französisch 3a Kompakt (A2.1)
LB: Perspectives 2, Kursbuch + AB
U70410 ab 5.2.2008, Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Damien Turké

Französisch 3b Kompakt (A2.2)
LB: Perspectives 2, Kursbuch + AB, ab L. 5
U70440 ab 8.4.2008, Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Damien Turké

Französisch 5a Kompakt (B1.1)
Lehrbuch: Perspectives 3 + AB (Cornelsen)
U70450 ab 11.2.2008,
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Ltg.: Marie-Magalie Alphonse-Manns

Französisch 5b Kompakt (B1.2)
Lehrbuch: Perspectives 3 + AB (Cornelsen)
ab L. 4
U70460 ab 21.4.2008,
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
24,00 Ustd 115,– €
Ltg.: Marie-Magalie Alphonse-Manns

Fachsprache Französisch

je 30 Ustd. = 15 * 90 Min. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: € 145,–

Französisch für den Beruf
Dieser Kurs wendet sich an Personen, die Grundkenntnisse (ca. 3 Jahre) besitzen und die französische Sprache zur Verwendung im beruflichen Alltag weiterlernen wollen.
Angesprochen sind Berufstätige aller Branchen des Gewerbes, der Industrie und der Dienstleistungen sowie Personen, die sich in der Berufsausbildung befinden. Es wird keine Fachsprache vermittelt, sondern Kenntnisse und Fertigkeiten, die am Arbeitsplatz beim persönlichen, fernmündlichen und schriftlichen Umgang mit Kunden bzw. Geschäftspartnern benötigt werden. Themen aus dem alltäglichen Bereich und von allgemeinem Interesse werden auch berücksichtigt.
Vorbereitung auf das Europäische Sprachenzertifikat »Français pour la Profession«
Sprachberatung empfohlen!

Französisch für den Beruf, Teil 1 (B1)
U70600 ab 12.2.2008,
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Evelyne Lions-Herzfeld
(Dipl.Betriebswirtin)

Französisch für den Beruf, Teil 2 (B1)
U70610 ab 11.2.2008,
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Evelyne Lions-Herzfeld
(Dipl.Betriebswirtin)

Französisch für den Beruf, Teil 4 (B1)
U70620 ab 11.2.2008,
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Evelyne Lions-Herzfeld
(Dipl.Betriebswirtin)

…unsere Empfehlung:
Unser Kooperationspartner – die Fachhochschule Wiesbaden – bietet in Zusammenarbeit mit der Pariser Handelskammer einen Kurs zur Vorbereitung auf das Diplôme de Français des Affaires an. Nähere Informationen erhalten Sie unter (06 11) 9 00 21 41.

Bildungsurlaub Französisch
Siehe Seite 105

Italienisch

Informationen zur Sprachberatung Seite 76
Leitung: Harald Schott

Vormittagskurse

je 30 Ustd. = 15 * 90 Min. (8 – 12 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Italienisch 1a (A1.1)
LB: Allegro 1 (Klett)
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Wenn Sie bisher kein oder nur ganz wenig Italienisch gelernt haben, sind Sie hier richtig.
U71010 ab 15.2.2008, Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Andrea Krüger

Italienisch 1b (A1.2)
Sprachzirkel der Akademie für Ältere
LB: Allegro 1 (Klett), ab L.5
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Wenn Sie bisher kein oder nur ganz wenig Italienisch gelernt haben, sind Sie hier richtig.
U71020 ab 6.2.2008,
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung: Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch 2a (A1.3)
LB: Allegro 1 (Klett) ab L.9
U71030 ab 6.2.2008, Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch 3a (A2.1)
Ein Sprachzirkel der Akademie für Ältere
LB: Allegro 2 (Klett)
U71040 ab 11.2.2008,
Mo, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch 3b (A2.2)
LB: Allegro 2 (Klett), ab L.4
U71050 ab 7.2.2008,
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Monica Brochetta-Nestola

Italienisch 4b (B1.1)
LB: Allegro 3 (Klett)
U71070 ab 6.2.2008,
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung: Mechthild Mandelka

In italiano per piacere! (B1)
Corso di conversazione in cui ripetiamo anche la grammatica e facciamo esercizi di vocabolario.
U71090 ab 11.2.2008,
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung: Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch 4a (A2.3)
LB: Allegro 2 (Klett) ab L. 7
U71060 ab 7.2.2008,
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Monica Brochetta-Nestola

Aufbaustufe B1, C1, C2

Geeignet für Lerner/innen mit Mindestniveau B1. Erweiterung der Fertigkeiten Hörverstehen, Sprechen, Leseverstehen und Schreiben. Nutzen Sie bitte unseren Sprachberatungsservice!

Italienisch Aufbaukurs 2 (B2.2)
Wiederholung der Grammatik und mittelschwere Lektüre.
U71100 ab 13.2.2008,
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Barbara Krahn-Chiussi

Italienisch Aufbaukurs 3 (C1.1)
Lettura e conversazione – livello intermedio.
U71110 ab 27.2.2008,
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Barbara Krahn-Chiussi

Italienisch Aufbaukurs 4 (C1.2)
Lettura e conversazione – livello avanzato.
U71120 ab 14.2.2008,
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Barbara Krahn-Chiussi

Italienisch Aufbaukurs 5 (C2.1)
Conversazione su temi d'attualità italiana presentati con video o testi tratti da quotidiani o riviste.
U71130 ab 14.2.2008,
Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Barbara Krahn-Chiussi

Kompaktkurse am Samstag

je 24 Ustd. = 7 (6) * 155 (180) Min. (6–10 TN)
Kursgebühr: € 115,–

Italienisch 1a Kompakt (A1.1)
LB: Allegro 1 (Klett)
U71210 ab 9.2.2008,
Sa, 10:00 – 13:15 Uhr
Leitung: Daniela Wirth-Pagano

Italienisch 1b Kompakt (A1.2)
LB: Allegro 1 (Klett), ab L. 5
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
U71230 ab 16.2.2008,
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Nadia Quaranta
U71231 ab 12.4.2008,
Sa, 10:00 – 13:15 Uhr
Leitung: Daniela Wirth-Pagano

Italienisch 2a Kompakt (A1.3)
LB: Allegro 1 (Klett), ab L. 8
U71233 ab 3.5.2008, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Nadia Quaranta

Italienisch 4a Kompakt (A2.3)
LB: Allegro 2 (Klett) ab L. 8
U71260 ab 9.2.2008, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Rocchino Vito Morrone

Italienisch 4b Kompakt (A2.4)
LB: Allegro 2 (Klett) ab L. 11
U71271 ab 26.4.2008,
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Rocchino Vito Morrone

Italienisch 6b Kompakt (B1.4)
LB: Allegro 3 (Klett) ab L. 11
U71280 ab 9.2.2008, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Riccardo Brookes

Darauf haben Sie schon lange gewartet …!
Neu: Paese che vai, usanze che trovi (A2/B1)
In diesem Kurs bieten wir fortgeschrittenen Lerner/innen die Möglichkeit, die italienische Sprache anzuwenden, …und die italienischen Nachbarn, ihr Land und ihre Kultur kennenzulernen.
U71290 ab 1.3.2008, Sa, 9:00 – 11:35 Uhr
Leitung: Monica Brochetta-Nestola

Italienisch für den Urlaub (A1)
Im nächsten Urlaub nach Italien? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Für alle, die sich in alltäglichen Situationen (Restaurant, Wegbeschreibung etc.) zurecht finden und möglichst viel sprechen möchten.
U71291 ab 20.2.2008, Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Mechthild Mandelka

Abendkurse

je 30 Ustd. = 15 * 90 Min. (8 – 12 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Italienisch 1a (A1.1)
LB: Allegro 1 (Klett)
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Interessent/innen mit geringen Vorkenntnissen werden gebeten, den Sprachberatungsservice zu nutzen!
U71410 ab 12.2.2008,
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Teresa Cutolo
U71411 ab 14.2.2008,
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Leitung: Riccardo Brookes

Italienisch 1b (A1.2)
LB: Allegro 1 (Klett) ab L. 5
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
U71430 ab 12.2.2008,
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Pietro Pitruzzella
U71431 ab 6.2.2008,
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch 2a (A1.3)
LB: Allegro 1 (Klett) ab L. 8
U71440 ab 12.2.2008,
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Pietro Pitruzzella

Italienisch 2b (A1.4)
LB: Allegro 1 (Klett) ab L. 11
U71450 ab 11.2.2008,
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Teresa Cutolo

Italienisch 3b (A2.2)
LB: Allegro 2 (Klett) ab L. 4
U71460 ab 11.2.2008,
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Mechthild Mandelka

Italienisch 5a (B1.2)
LB: Allegro 3 (Klett) ab L. 4
U71470 ab 14.2.2008,
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Rocchino Vito Morrone

Parliamo Italiano (B1)
Questo corso si rivolge a studenti di iteliano di livello intermedio/ananzato. Obiettivo principale sarà quello di sviluppare l'abilità orale degli studenti. La varietà di attività (sondaggi, relazioni, interviste, simulazini ecc.) e la dinamica dei raggruppamenti permetterà ad ogni partecipante di raggungere un livello di pratica ottimale.
U71470, ab 12.2.2008,
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Rocchino Vito Morrone

Wiederholungsstufe B2

Parliamo Italiano (B2)
Facciamo esercizi die vocabulario, ripetiamo la grammatica e soprattutto facciamo conversazione.
U71490 ab 6.2.2008,
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Leitung: Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Kompaktkurse am Abend

je 24 Ustd. = 7 (6) * 180 (155) Min. (6–10 TN)
Kursgebühr: € 115,–

Italienisch 1a Kompakt (A1.1)
LB: Allegro 1 (Klett)
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Wenn Sie bisher kein oder nur ganz wenig Italienisch gelernt haben, sind Sie hier richtig.
U71610 ab 24.4.2008,
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Sarah Ravizza

Italienisch 1b Kompakt (A1.2)
LB: Allegro 1 (Klett), ab L. 5
U71620 ab 14.2.2008,
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Sarah Ravizza

Italienisch 2a Kompakt (A1.3)
LB: Allegro 1 (Klett), ab L. 8
U71630 ab 24.4.2008,
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Sarah Ravizza

Spanisch
Informationen zur Sprachberatung Seite 76
Leitung: Harald Schott

Vormittagskurse

je 24 Ustd. = 12 * 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Spanisch 1a
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt)
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Interessenten/innen mit geringen Vorkenntnissen werden gebeten, unseren Sprachberatungsservice zu nutzen!
U72010 ab 12.2.2008, Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Mirtha Urbina de Hartig

Spanisch 1b (A1.2)
Ein Sprachzirkel der Akademie für Ältere
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L. 5
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
U72020 ab 11.2.2008,
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Ana Maria Rosa Salido

Spanisch 2b (A1.4)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt), ab L. 11
U72040 ab 11.2.2008,
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Maritza Valle Ramella

Spanisch 3a (A2.1)
LB: El Nuevo Curso 2 (Langenscheidt)
U72050 ab 12.2.2008, Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Soledad Martínez-Jockwich

Spanisch 4a (A2.3)
LB: El Nuevo Curso 2 (Langenscheidt),ab L. 8
U72060 ab 11.2.2008,
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Ana Maria Rosa Salido

Spanisch 4b (A2.4)
LB: El Nuevo Curso 2 (Langenscheidt), ab L. 11
U72070 ab 11.2.2008,
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Gloria Rios de Scheller

Spanisch 6a (B1.3)
Lehrbuch: El Curso de Español 2
+ AB (Langenscheidt) ab L. 9
U72080 ab 15.2.2008,
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Iris Ferreto de Kunke

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Grammatik und Wiederholung A2/B1

Neu: Hablamos Español (A2/B1)
Wiederholung und Festigung
Spanisch lernen macht Spaß! Wenn Sie schon einmal Spanisch gelernt haben, diese Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und dabei spanisch-südamerikanische Lebensart entdecken möchten, dann sollten Sie in diesem Kurs den Versuch wagen: Handlungsorientiert und spielerisch werden Sie wieder an die spanische Sprache herangeführt und können sie bald in Alltag und Urlaub anwenden. Besonders werden auch die Grammatik und Vergangenheitsformen geübt. (Beratung!)
U72100 ab 12.2.2008,
Di, 11:15 – 12:45 Uhr
Leitung: Mirtha Urbina de Hartig

Spanisch Wiederholungskurs 1 (B1.1)
Für TN mit Grundkenntnissen. Auffrischung der Grammatik, Erweiterung des Wortschatzes und leichte Alltagskonversation.
U72110 ab 13.2.2008,
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Gloria Rios de Scheller

Spanisch Wiederholungskurs 2 (B1.2)
Für TN mit leicht fortgeschrittenen Kenntnissen. Wiederholung der Grammatik, Ausbau des Wortschatzes und Konversation.
U72120 ab 13.2.2008,
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Gloria Rios de Scheller

Aufbaukurs Spanisch (B2.1)
LB: Visto Bueno (Hueber)
U72140 ab 12.2.2008, Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Gloria Rios de Scheller

Aufbaustufe B2

Für Lernende mit guten Grundkenntnissen. Erweiterung der vier Fertigkeiten Hörverstehen, Sprechen, Leseverstehen und Schreiben. Bitte nutzen Sie unseren Sprachberatungsservice!

Spanisch Aufbaukurs (B2.1)
LB: El Ventilador (Klett)
Curso orientado al repaso de la gramática, ampliación del vocabulario y a la práctica oral del idioma.
U72150 ab 12.2.2008,
Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Gloria Rios de Scheller

Spanisch Aufbaukurs (B2.2)
Perfeccionamiento de la expresión oral. Lectura de textos. Práctica de la gramática.
U72160 ab 13.2.2008,
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Iris Ferreto de Kunke

Mesa redonda (B2.3)
Conversación.
Lectura y comentario de textos culturales. literarios etc. Repaso de la gramática.
U72170 ab 15.2.2008, Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Iris Ferreto de Kunke

Conversación

Discusión sobre temas actuales. Repaso sistemático del modo subjuntivo
U72170 ab 13.2.2008
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Iris Ferreto de Kunke

Kompaktkurse am Samstag

je 24 Ustd. = 7 * 155 Min. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: € 115,–

Spanisch 1a Kompakt (A1.1)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt)
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Interessen/innen mit geringen Vorkenntnissen werden gebeten, unseren Sprachberatungsservice zu nutzen!
U72210 ab 9.2.2008, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Soledad Martínez-Jockwich
U72211 ab 26.4.2008,
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Erika Orrego Nuñez

Spanisch 1b Kompakt (A1.2)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt), ab L. 5
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
U72220 ab 9.2.2008, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Monica Hernandez
U72221 ab 26.4.2008,
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Soledad Martínez-Jockwich

Spanisch 2a Kompakt (A1.3)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt), ab L. 8
U72230 ab 9.2.2008, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Margot Ayala Barzola
U72231 ab 26.4.2008,
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Monica Hernandez

Spanisch 2b Kompakt (A1.4)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt), ab L. 11
U72240 ab 26.4.2008,
Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Margot Ayala Barzola

Spanisch 4a Kompakt (A2.3)
LB: El Nuevo Curso 2 (Langenscheidt) ab L. 8
U72270 ab 9.2.2008, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Leitung: Erika Orrego Nuñez

Bildungsurlaub Spanisch
Siehe Seite 105

Abendkurse

je 30 Ustd. = 15 * 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Spanisch 1a (A1.1)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt)
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Interessen/innen mit geringen Vorkenntnissen werden gebeten, unseren Sprachberatungsservice zu nutzen!
U72300 ab 14.2.2008,
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Gloria Rios de Scheller
U72310 ab 6.2.2008,
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Nora Kirsanov de Henke
U72311 ab 11.2.2008,
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Sandra Cordova de Maier

Spanisch 1b (A1.1)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt), ab L.5
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
U72320 ab 6.2.2008,
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Marisol Salgado Chotard
U72321 ab 6.2.2008,
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Marisol Salgado Chotard
U72322 ab 14.2.2008,
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Gloria Rios de Scheller

Spanisch 2a (A1.3)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L. 8
U72330 ab 12.2.2008,
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Ruth Coral
U72331 ab 7.2.2008,
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Nora Kirsanov de Henke

Spanisch 2b (A1.4)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L. 11
U72340 ab 12.2.2008,
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Ruth Coral

Spanisch 3a (A2.1)
LB: El Nuevo Curso 2 (Langenscheidt)
U72342 ab 11.2.2008,
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Sandra Cordova de Maier

Spanisch 4a (A2.3)
LB: El Nuevo Curso 2 (Langenscheidt), ab L. 8
U72350 ab 7.2.2008,
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Margot Ayala Barzola

Spanisch 6a (B1.3)
Lehrbuch: El Nuevo Curso 3 (Langenscheidt), ab L. 8
U72351 ab 6.2.2008,
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Margot Ayala Barzola

Aufbaustufe B2/C1

je 30 Ustd. = 15 * 90 Min. (8 – 15 TN)
Kursgebühr: € 95,–

Spanisch Aufbaukurs 1 (B2)
Ampliación del vocabulario y la sintaxis. Repaso de algunos temas gramáticales. Lectura de textos. Conversación.
U72400 ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Ana Maria Rosa Salido

Spanisch Aufbaukurs 2 (C1)
El tema de este seminario es la cultura y el mundo literario español e hispanoamericano. Leeremos y analizaremos obras de autores contemporáneos y artículos periodísticos. Veremos también películas renombradas de directores famosos que ofrecen oportunidad a coloquios interesantes.
U72410 ab 14.2.2008,
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Liliana Meurer de Rybol

Tertulia para español
Si desea practicar su español en una atmósfera agradable y divertida además de disfrutar de la buena música latinoamericana, de los excelentes vinos argentinos y chilenos y de un menú variado, no lo dude más.
Acérquese a »El Sombrero latino, Adolfstraße 3«. Gustavo y Osvaldo tienen una mesa reservada para nosotros. Nos encontraremos el primer miércoles del mes, a las 20.00 horas, »entre amigos«.
¡Hasta pronto!

Kompaktkurse am Abend

je 24 Ustd.= 8 (7) * 135 (155) Min. (6–10 TN)
Kursgebühr: € 115,–

Spanisch 1a kompakt (A1.1)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt)
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Interessent/innen mit geringen Vorkenntnissen werden gebeten, unseren Sprachberatungsservice zu nutzen!
U72510 ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Ruth Coral
U72512 ab 13.2.2008,
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Monica Hernandez
U72513 ab 15.2.2008,
Fr, 18:00 – 20:35 Uhr
Leitung: Ruth Coral
V72500 ab 1.7.2008
Di + Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Leitung: Gloria Rios de Scheller

Spanisch kompakt 1b (A1.2)
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt), ab L. 5
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
U72516 ab 21.4.2008,
Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Ruth Coral
U72517 ab 23.4.2008,
Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Monica Hernandez
U72518 ab 2.5.2008, Fr, 18:00 – 20:35 Uhr
Leitung: Ruth Coral
V72520 ab 29.7.2008
Di + Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Leitung: Gloria Rios de Scheller

Spanisch 2a Kompakt (A1.3)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L.8
U72530 ab 18.2.2008,
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Leitung: Erika Orrego Nuñez
U72531 ab 7.2.2008,
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Soledad Martínez-Jockwich

Spanisch 2b Kompakt (A1.4)
LB: El Nuevo Curso 1 (Langenscheidt) ab L.11
U72542 ab 28.4.2008,
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Leitung: Erika Orrego Nuñez
U72543 ab 10.4.2008,
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Soledad Martínez-Jockwich

Andere Sprachen von A bis Z
Informationen zur Beratung siehe Seite 76
Leitung: Harald Schott

Altgriechisch

je 24 Ustd.= 12 * 90 Min. (3 – 6 TN)

Altgriechisch 4
LB: Hellas (CC. Buchner-Verlag), ab L. 37
U73010 ab 11.2.2008,
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Dr. Georgios Tsomis

Altgriechisch 8
LB: Hellas (CC:Buchner – Verlag), ab L. 67
U73011 ab 14.2.2008
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Dr. Georgios Tsomis

Altgriechisch Lektürekurs
Homer, Ilias 22. Buch und 24. Buch
U73012 ab 14.2.2008,
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Leitung: Dr. Georgios Tsomis

Arabisch

jeweils 24 Ustd.: = 8 * 135 Min. (4 – 8 TN!)
Kleingruppe – Kursgebühr: € 145,–

Arabisch 1
LB: T.Borg, Hocharabisch für Ausländer 1, Einführung
U73021 ab 7.2.2008,
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Tarek Satour

Arabisch 2
LB: T.Borg, Hocharabisch für Ausländer 1, L.1–3
U73022 ab 24.4.2008,
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Tarek Satour

Arabisch 3
LB: T.Borg, Hocharabisch für Ausländer 1, L.4–6
U73023 ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Tarek Satour

Arabisch 4
LB: T.Borg, Hocharabisch für Ausländer 1, L.7–8
U73024 ab 6.2.2008,
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Tarek Satour
U73025 ab 21.4.2008,
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Tarek Satour

Arabisch

Arabisch 5
LB: T.Borg, Hocharabisch für Ausländer 1, L. 9–10
U73026 ab 12.2.2008,
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Tarek Satour
U73027 ab 23.4.2008,
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Tarek Satour

Arabisch 6
LB: T.Borg, Hocharabisch für Ausländer 1, L. 11–12
U73028 ab 29.4.2008,
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Tarek Satour

Je 16 Ustd. = 8 * 90 Min. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: € 80,–

Arabisch 9
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
U73029 ab 8.2.2008, Fr, 17:00 – 18:30 Uhr
Leitung: Tarek Satour

Arabisch 10
LB: wird im Unterricht bekannt gegeben
U73030 ab 25.4.2008,
Fr, 17:00 – 18:30 Uhr
Leitung: Tarek Satour

Chinesisch, Finnisch, Hebräisch, Japanisch, Kroatisch, Latein

Chinesisch

je 24 Ustd. = 12 * 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: € 145,–

Chinesisch 1
LB: Das Neue Praktische Chinesisch 1
(Kommerzieller Verlag, Beijing)
U73040 ab 13.2.2008,
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Chunbo Geng
U73041 ab 10.3.2008,
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Chunbo Geng

Chinesisch 2
LB: Praktisches Chinesisch 1
(Kommerzieller Verlag, Beijing), ab L.9
U73043 ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Chunbo Geng

Chinesisch 3
LB: Praktisches Chinesisch 1
(Kommerzieller Verlag, Beijing), ab L.13
U73044 ab 13.2.2008,
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Chunbo Geng

Chinesisch 4
LB: Praktisches Chinesisch 1
(Kommerzieller Verlag, Beijing), ab L.17
U73045 ab 12.2.2008,
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Chunbo Geng

Chinesisch 6
LB: Praktisches Chinesisch 1
(Kommerzieller Verlag, Beijing), ab L. 20
U73046 ab 14.2.2008,
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Chunbo Geng

Chinesisch 9
LB: Praktisches Chinesisch 1
(Kommerzieller Verlag, Beijing), ab L. 27
U73048 ab 14.2.2008,
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Chunbo Geng

Chinesisch und Landeskunde
auch für (Geschäfts-) Reisende
Das zweitägige Seminar richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Vormittags Einführung in die Grundlagen der chinesischen Sprache und Schrift, nachmittags in Land, Leute, Geschichte, Kultur und Gegenwart. Kennenlernen der Besonderheiten der chinesischen Mentalität und typische Verhaltensweisen . Dieses Seminar ist auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in China (inkl. Hongkong) geeignet.
U73049 2 Wochenenden
ab 3.11.2007,
Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 145,– €
Leitung: Dr. Jingling Wang

Finnisch

je 22 Ustd. = 11 * 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppe – Kursgebühr: € 165,–

Finnisch 2
LB: Hei Suomi, Bd. 1 + AB (Nordis Verlag), ab L.6
U73062 ab 16.1.2008,
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Tuija Kapanen

Finnisch 3
LB: Hei Suomi, Bd. 1 + AB (Nordis Verlag), ab L.9
U73063 ab 16.4.2008,
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Tuija Kapanen

Finnisch 5
LB: Hei Suomi, Bd. 1 + AB (Nordis Verlag), ab L.13
LB: Hei Suomi, Bd. 1 + AB (Nordis Verlag)
U73065 ab 16.1.2008,
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Tuija Kapanen

Finnisch 6
LB: Hei Suomi, Bd. 1 + AB (Nordis Verlag), ab L.18
LB: Hei Suomi, Bd. 1 + AB (Nordis Verlag)
U73066 ab 16.4.2008,
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Tuija Kapanen

Hebräisch

je 24 Ustd. = 12 * 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: € 145,–

Hebräisch 1
LB: Be'al-pe U'vichtav
(nur bei der Kursleiterin erhältlich)
U73071 ab 11.2.2008,
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr,
Leitung: Nira Scherer

Hebräisch 4
LB: Be'al-pe U'vichtav
(nur bei der Kursleiterin erhältlich)
U73072 ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr,
Leitung: Nira Scherer

Japanisch

je 24 Ustd. = 12 * 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: € 145,–

Japanisch 1
LB: Japanisch, bitte (Langenscheidt)
U73073 ab 12.2.2008,
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Eva von Schlabrendorff

Japanisch 2
Japanisch bitte (Langenscheidt), ab L.7
U73074 ab 7.2.2008,
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Eva von Schlabrendorff

Japanisch 3
LB: Japanisch, bitte (Langenscheidt)
U73075 ab 12.2.2008,
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Eva von Schlabrendorff

Japanisch 5
LB: Japanisch, bitte 2 (Langenscheidt)
U73076 ab 7.2.2008,
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Eva von Schlabrendorff

Kroatisch

24 Ustd. = 12 * 90 Min. (4 – 10 TN)
Kleingruppe – Kursgebühr: € 145,–

Kroatisch 1
LB: Ucimo Hrvatski 1 (Skolska Knjiga, Zagreb)
U73080 ab 13.2.2008,
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Vesna Schmalz

Kroatisch 2
LB: Ucimo Hrvatski 1 (Skolska Knjiga, Zagreb) ab L.4
U73081 ab 13.2.2008,
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Vesna Schmalz

Latein

Liebe Latein-Freunde,
in diesem Semester bieten wir keine Lateinkurse an, da unser Dozent verhindert ist.
Wir freuen uns darauf, Ihnen ab September wieder Angebote machen zu können.

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Neugriechisch

je 24 Ustd. = 12 * 90 Min. (5 – 12 TN)
Kursgebühr: € 120,–

Neugriechisch 1
LB: Kalimera + AB , Neugriechisch für Anfänger (Langenscheidt)
T73104 ab 11.2.2008,
Mo, 17:30 – 19:0 Uhr
Leitung: Emmy Ippotidou

Neugriechisch 2
LB: Kalimera + AB , Neugriechisch für Anfänger (Langenscheidt), ab L.6
U73102 ab 13.2.2008,
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Emmy Ippotidou

Neugriechisch 8
LB: Neugriechisch heute 1+1 (Nostos) + AB ab L.14
U73105 ab 13.2.2008,
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Emmy Ippotidou

Neugriechisch 10
LB:s Bildungsurlaub aner (Lambrakis/Stiftung), ab L. 5
U73106 ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Dr. Georgios Tsomis

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: € 145,–

Neugriechisch 16
LB: Ελληνική Γλώσσα ((Lambrakis/Stiftung), ab L. 15
U73107 ab 14.2.2008,
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Dr. Georgios Tsomis

Neugriechisch 23
LB: Μαθήματα Ελληνιών
(Thessaloniki University Studio Press)
U73108 ab 11.2.2008,
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Leitung: Dr. Georgios Tsomis

Niederländisch

je 24 Ustd. = 8 x 135 Min. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: € 115,–

Niederländisch 1
LB: Taal vitaal + AB (Hueber)
U73121 ab 13.2.2008,
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Cheryl Boeschoten-Hartogh Heijs

Niederländisch 2
LB: Taal vitaal + AB (Hueber), ab L. 6
U73122 ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Henk van den Hout
U73123 ab 23.4.2008,
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Cheryl Boeschoten-Hartogh Heijs

Niederländisch 3
LB: Taal vitaal + AB (Hueber) ab L.9
U73124 ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Anita Ukairo-van Dijk
U73125 ab 21.4.2008,
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Henk van den Hout

Niederländisch 4
U73126 ab 21.4.2008,
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Anita Ukairo-van Dijk

Niederländisch 5
LB: Taal toaal + AB (Hueber)
U73127 ab 13.2.2008,
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Anita Ukairo-van Dijk

Niederländisch 6
LB: Taal toaal + AB (Hueber), ab L.4
U73128 ab 23.4.2008,
Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Anita Ukairo-van Dijk

Niederländische Konversation und Lektüre
Lektüre, Konversation,
Wiederholung der Grammatik
U73129 ab 12.2.2008,
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Anita Ukairo-van Dijk
U73130 ab 22.4.2008,
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Anita Ukairo-van Dijk

Niederländisch für sehr Fortgeschrittene
Nederlands in actie ab L. 1 (coutinho)
U73131 ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Gertruud van den Eijnden
U73132 ab 21.4.2008,
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Gertruud van den Eijnden

Nederlands voor liefhebbers
Lectuur en conversatie voor »moedertaalsprekers« en anderstaligen, die al Nederlands spreken.
Iedere eerste maandag van de maand (als deze een feestdag is, de daaropvolgende maandag). Van 18:30 tot 19:30 uur: lectuur en bespreking van korte teksten, korte voordrachten etc. (vhs, gebouw A, eerste etage, lokaal 121).
Vanaf 20.00 uur: conversatie in de vhs-Bistro »Durchblick«.
Info: Lutgard Wagner-Heidendal (Tel. 0 61 36/61 72), Gerry Cornet (0 6 11/4 81 26) en Johannes Hartung (0 6 11/9 50 54 58).
Dit is een kosteloos aanbod van de vhs!

Norwegisch

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: € 145,–

Norwegisch 1
LB: Bo i Norge, Tekstbok
(Verlag Fag og kultur, Oslo)
U73141 ab 11.2.2008,
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Berit Mai

Norwegisch 4
LB: Nøkler til Norge, Tekstbok
(Verlag Fag og kultur, Oslo)
U73142 ab 13.2.2008,
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Berit Mai

Norwegisch 7
LB: wird im Unterricht bekanntgegeben
U73143 ab 13.2.2008,
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Berit Mai

Norwegisch-Stammtisch
Alle som er glade i norsk treffast ein gong i månaden på ein restaurant i Wiesbaden.
Sjå på nettsida http://www.bernhard-hoepfner.de/norsk/stammtisch.html, der finn du tid og sted. Der kann du òg skrive deg inn i ei epost-liste.

Persisch, Polnisch, Portugiesisch, Russisch

Persisch

je 24 Ustd. = 8 x 135 Min. (3 – 6-TN)
Kursgebühr: € 180,–

Persisch 1
Anfänger ohne Vorkenntnisse
LB: Farsi baraye zendegi
(Verlag Mari Aradgoli)
U73150 ab 11.2.2008,
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Leitung: Dr. Mari Aradgoli

Persisch 2
LB: Farsi baraye zendegi
(Verlag Mari Aradgoli)
U73151 ab 21.4.2008,
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Leitung: Dr. Mari Aradgoli

Polnisch

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4 – 10 TN)
Kursgebühr: € 145,–

Polnisch 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
LB: Witam + AB (Hueber)
U73161 ab 12.2.2008,
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Justyna Thomann-Przygoda

Polnisch 2
LB: Witam + AB (Hueber) ab L.
U73162 ab 14.2.2008,
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Justyna Thomann-Przygoda

Polnisch 3
LB: Witam + AB (Hueber), ab L.
U73163 ab 12.2.2008,
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Justyna Thomann-Przygoda

Polnisch 6
LB: Witam + AB (Hueber) ab L.
U73165 ab 14.2.2008,
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Justyna Thomann-Przygoda

Portugiesisch/Brasilianisch

je 30 Ustd. = 15 x 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: € 115,–

Portugiesisch 1
LB: Avenida Brasil 1 (E.P.U./Klett) + AB
U73170 ab 14.2.2008,
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Cecília Dos Reis Timóteo
U73171 ab 12.2.2008,
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Marina Bernhardt-Navarro

Portugiesisch 2
LB: Avenida Brasil 1 (E.P.U./Klett) + AB L.4
U73172 ab 7.2.2008,
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Marina Bernhardt-Navarro

Portugiesisch 4
LB: Avenida Brasil 1 (E.P.U./Klett) + AB, ab L.10
U73174 ab 14.2.2008,
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Cecília Dos Reis Timóteo

je 24 Ustd.: 12 x 2 Ustd. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: € 115,–

Portugiesisch 7
LB: Avenida Brasil 2 (E.P.U./Klett) + AB
U73176 ab 12.2.2008,
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Marina Bernhardt-Navarro

Portugiesisch 9
LB: Avenida Brasil 2 (E.P.U./Klett), ab L.3
U73177 ab 14.2.2008,
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Marina Bernhardt-Navarro

Russisch

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4 – 8 TN)
Kursgebühr: € 145,–

Russisch für Reisende 1
LB: Schnellkurs Russisch (Hueber)
In diesem vierteiligen Kurs lernen Sie alles, was Sie benötigen, um im Urlaub in der russischen Sprache zu überleben und erhalten darüber hinaus noch nützliche Informationen über Land, Leute und Kultur (A2).
U73193 ab 15.2.2008,
Fr, 18:15 – 20:45 Uhr
Leitung: Jana Kananova

Russisch für Reisende 2
LB: Schnellkurs Russisch (Hueber)
U73193 ab 25.4.2008,
Fr, 18:15 – 20:45 Uhr
Leitung: Jana Kananova

Russisch für Reisende 3
LB: Schnellkurs Russisch (Hueber)
In diesem vierteiligen Kurs lernen Sie alles, was Sie benötigen, um im Urlaub in der russischen Sprache zu überleben und erhalten darüber hinaus noch nützliche Informationen über Land, Leute und Kultur (A2).
U73193 ab 7.2.2008,
Do, 18:45 – 21:15 Uhr
Leitung: Jana Kananova

Russisch für Reisende 4
LB: Schnellkurs Russisch (Hueber)
In diesem vierteiligen Kurs lernen Sie alles, was Sie benötigen, um im Urlaub in der russischen Sprache zu überleben und erhalten darüber hinaus noch nützliche Informationen über Land, Leute und Kultur (A2).
U73194 ab 2.5.2008,
Do, 18:45 – 21:15 Uhr
Leitung: Jana Kananova

Anzeige

Lebenslanges Lernen heißt, die richtigen Quellen nutzen. Zum Beispiel die... Bücher, Zeitschriften oder elektronischen Medien in der Hochschulbibliothek der Fachhochschule. Sie besteht aus drei Bibliotheken für die Fachgebiete Architektur, Bauingenieurwesen, Gestaltung, Informatik, Sozialwesen, Wirtschaft und Medien.
Besuchen Sie uns und schauen Sie sich in aller Ruhe an, was wir Ihnen bieten können. Einsehen, Kopieren, Ausleihen – kein Problem.

Bibliothek der Fachhochschule Wiesbaden
→ Fachgebiete Architektur, Bauingenieurwesen, Informatik, Sozialwesen
Kurt-Schumacher-Ring 18
Fon 0611. 9495 186

Öffnungszeiten während des Semesters:
Montag bis Donnerstag
9.00 bis 18.00 Uhr
Freitag 9.00 bis 17.00 Uhr
Weitere Infos über alle drei Bibliotheken per Telefon oder über www.fh-wiesbaden.de

Schwedisch, Tschechisch, Türkisch, Ungarisch

Schwedisch

je 30 Ustd. = 15 x 90 Min. (6 – 12 TN)
Kursgebühr: € 115,–

Schwedisch 1
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse
LB: Javisst! + AB (Hueber)
U73200 ab 13.2.2008,
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Annika Jarbeck

Schwedisch 2
LB: Välkomna! (Klett) ab L.6
U732002 ab 12.2.2008,
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Annika Jarbeck
U73203 ab 12.2.2008,
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Linnea Sundström

Schwedisch 3
LB: Tala svenska + AB (GROA), ab L.9
U73204 ab 12.2.2008,
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Linnea Sundström

Svenska, lätt konversation
Övningsbok: wird noch bekanntgegeben
U73207 ab 12.2.2008,
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Annika Jarbeck

Vorbereitungskurs auf das Zertifikat Swedex (A2/B1)
Der Kurs bereitet unmittelbar auf die Swedex-Prüfung A2 oder B1vor.
Nähere Info zur Prüfung auf Seite
U73209 ab 14.4.2008,
Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Leitung: Eva Windrath-Almblad

Tschechisch

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4 – 8 TN)
Kursgebühr: € 145,–

Tschechisch 1
Anfänger ohne Vorkenntnisse
LB: Tschechisch Schritt für Schritt (www.kosmas.cz)
U73520 ab 11.2.2008,
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Leitung: Jaroslav Kříž

Tschechisch 4
LB: Tschechisch Schritt für Schritt (www.kosmas.cz), ab L.10
U73530 ab 12.2.2008,
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Leitung: Jaroslav Kříž

Tschechisch 9
LB: nach Vereinbarung
U73540 ab 14.2.2008,
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Jaroslav Kříž

Tschechisch 11
U73550 ab 11.2.2008,
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Leitung: Jaroslav Kříž

Tschechische Lektüre und Konversation
U73560 ab 14.2.2008,
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Jaroslav Kříž

Sie stehen mitten im Berufsleben und möchten Ihre sprachlichen Qualifikationen erhalten oder neue hinzugewinnen?
Es ist nie zu spät! Wir helfen Ihnen gerne dabei. Kommen Sie doch einfach in unsere Sprachberatung und lassen Sie sich unverbindlich beraten. Wir besprechen mit Ihnen gerne Ihren ganz persönlichen Lernweg.
Und sollten die Angebote in unserem Programmheft gerade auf Sie nicht zutreffen, dann gibt es noch eine Möglichkeit: Unser Individualtraining. Das schneidern wir ganz

Türkisch

je 24 Ustd.= 7x 155 Min. (6 – 10 TN)
Kursgebühr: € 115,–

Türkisch 1
LB: Güle güle + AB (Hueber)
U73611 ab 7.2.2008,
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Nilüfer Sahin
U73612 ab 25.4.2008,
Fr, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Nilüfer Sahin

Türkisch 2
LB: Güle güle + AB (Hueber)
U73613 ab 17.4.2008,
Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Nilüfer Sahin

Türkisch 3
LB: Güle güle + AB (Hueber), ab L.7
U73614 ab 12.2.2008,
Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Nilüfer Sahin
U73615 ab 15.2.2008,
Fr, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Nilüfer Sahin

Türkisch 4
LB: Güle güle + AB (Hueber), ab L.7
U73616 ab 22.4.2008,
Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Leitung: Nilüfer Sahin

Ungarisch

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4 – 8 TN)
Kleingruppengebühr: € 145,–

Ungarisch 1
LB: Szituációk + AB (Hueber)
U73710 ab 11.3.2008,
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Dr. Andrea-Eva Ewels

Ungarisch 2
LB: Szituációk + AB (Hueber), ab L. 4
U73711 ab 19.2.2008,
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Leitung: Dr. Andrea-Eva Ewels

Ungarisch 3
LB: Szituációk + AB (Hueber), ab L. 5
U73713 ab 12.2.2008,
Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Leitung: Dr. Andrea-Eva Ewels

CeLL – Centrum für effektives Lehren und Lernen

CeLL ist das Markenzeichen für ganzheitliches Lehren und Lernen an der vhs Wiesbaden. Unter CeLL haben wir für Sie alle Angebote zusammengefasst, die sich mit effektiven und ganzheitlichen Lehr- und Lernmethoden befassen und effektiveres gehirngerechtes Lehren und Lernen ermöglichen. CeLL untergliedert sich in zwei Bereiche: CeLL-Lernen und CeLL-Training. Unter CeLL-Lernen finden Sie wie bisher unsere bekannten suggestopädischen Sprachkursangebote, zusätzlich aber auch Seminarangebote zu Gedächtnistraining, Brain-Gym, und vieles andere mehr. Unter CeLL-Training verbirgt sich eine qualifizierte Angebotspalette für Lehrkräfte und SeminartrainerInnen, z.B., die Grundausbildung Suggestopädie, Aufbauseminare dazu und weitere Seminare, z.B., Kinesiologie, Lerntechniken etc., die Ihnen tools (also »Handwerkzeug«) für effektiven Unterricht bereit stellen werden.

Sprachkurse und Kommunikationstraining

Superlearning – Suggestopädie …?!

Es ist eigentlich egal, ob Sie unsere Lehrmethode Superlearning oder Suggestopädie nennen, … es ist in jedem Fall das gleiche, nämlich

- effektiveres und angenehmeres Lernen
- weniger Stress und mehr Erfolg
- die richtige Mischung aus Entspannung und Aktivität
- die Freiheit, dem eigenen Lernstil zu folgen
- Optimierung der Gedächtnisleistung
- hochkonzentriertes Lernen in wacher Entspanntheit
- angenehme Umgebung und positives Lernklima
- Sicherheit in der Anwendung des Erlernten

hilfreich beim Abbau von Sprechhemmungen. Dabei helfen Ihnen unsere fachlich kompetenten SuggestopädInnen, die sich ständig weiterqualifizieren, überall neue Ideen sammeln und diese in unserem monatlichen Arbeitskreis für Suggestopädie weitergeben und weiterentwickeln. An der vhs Wiesbaden e.V. sind ca. 50 voll ausgebildete, qualifizierte SuggestopädInnen tätig, weit mehr als an jedem anderen Institut. Weitere Lehrkräfte haben sich für die nächste Ausbildungsstaffel angemeldet, so dass die Zahl der suggestopädisch ausgebildeten Lehrkräfte ständig größer wird.

Die Volkshochschule Wiesbaden e.V. ist Mitglied in der DGSL (Deutsche Gesellschaft für suggestopädisches Lehren und Lernen e.V.) und weit über diese Region hinaus seit Jahren die führende Anbieterin suggestopädischer Intensiv-Seminare und Ausbildungsseminare. Besuchen Sie doch einmal unsere Internetseite unter www.cell-suggestopaedie.de .

Wie alle schönen Dinge ist die Suggestopädie jedoch nicht hinreichend mit Worten zu beschreiben, daher sollten Sie es selbst herausfinden und erleben in unserem

- English Special-Crash-Course
- Superlearning Französisch
- Superlearning Spanisch
- Superlearning Italienisch
- Superlearning Kommunikation
- Superlearning Wochenendseminare
- Superlearning Weekend-Special

Vorher sollten Sie jedoch unbedingt in die Sprachberatung kommen, zu Ihren suggestopädischen SprachberaterInnen Harald Schott, Anne Sadeghpour, Verena Damm, Roland Gschweng und Marie-Therese Walz in der vhs, Alcide-de-Gasperi-Str. 4, Raum A-314/A-315. Dann erfahren Sie noch mehr über Superlearning… und über Ihren Lernstand.

Das ist suggestopädischer Unterricht

Suggestopädischer Unterricht – manchmal auch »Superlearning« genannt

Aus geöffneten Fenstern dringen Musikfetzen, in den Fluren laufen Lernergruppen auf der Suche nach »Informationen auf dem Korridor« herum,die Räume sind ansprechend gestaltet, farbige Poster und Materialien kommen zum Einsatz.

Woher kommt das? An der vhs Wiesbaden arbeiten ca. 50 TrainerInnen mit einer suggestopädischen Grundausbildung.

Einige unterrichten in speziell als suggestopädische Kurse ausgeschriebenen Bildungsurlaubswochen, viele im normalen (Intensiv-) Kursprogramm. Es gibt auch eine Grundausbildung in der Methode für Lehrende und TrainerInnen aller Fachbereiche.

Welche Faktoren wirken in dieser Unterrichtsform?

Der Einsatz von Musik und Bewegung, wechselnde, das Gruppenklima fördernde Sozialformen, die Verwendung von spielerischen Elementen und Multisensorik, von ansprechend gestalteten Räumen und entsprechendem Lernmaterial, Entspannungsverfahren, eine wohlwollende Grundhaltung der TrainerInnen sich selbst und den Lernenden gegenüber – all dies ist für effektiven und ganzheitlichen Unterricht von großer Bedeutung. All das trägt dazu bei, dass die Lernenden den angebotenen Stoff schneller, angenehmer und nachhaltiger aufnehmen können.

Wir setzen auch mit dem diesjährigen Programm unsere über 25-jährige erfolgreiche und immer wieder verbesserte Praxis im Unterrichten mit suggestopädischer Methodik fort.

Einwöchige Intensivseminare

Superlearning-Intensivkurse

(als Bildungsurlaub anerkannt)
5 Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache – nach unserer erfolgreichen Superlearning-Methode mit Hilfe unseres erfahrenen SuggestopädInnen-Teams.
8 (!) Unterrichtsstunden am Tag sprechen Sie nur in der Fremdsprache und üben die erworbenen Kenntnisse in Rollenspiel, Diskussion und Gespräch.
Gebühr incl.CD und Lehrmaterial
jeweils 40 Ustd. = Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Kursgebühr: € 235,–

English-Special-Crash-Course

(auch) für Professionals
In diesen Kursen erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwertet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in ihrem Arbeitsalltag mit der englischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten (skills), die praxisbezogen und handlungsorientiert im beruflichen und privaten Alltag ihre Kommunikationsmöglichkeiten verbessern.

Superlearning English- Elementary (A1.2)
(als Bildungsurlaub anerkannt)
U74010 3.3. – 7.3.2008

Superlearning English- Pre-Intermediate (A2.1)
U74030 31.3. – 4.4.2008

Superlearning English- Pre-Intermediate (A2.2)
U74040 21.4. – 25.4.2008

Superlearning English- Intermediate (B1)
U74050 5.5. – 9.5.2008

Brush up the Basics (B1)
Sie können sich in Englisch ausdrücken, fühlen sich jedoch, was Korrektheit anbetrifft, oft unsicher?
Vielleicht haben Sie vorher Englisch gelernt, es aber längere Zeit nicht angewendet und auch Wörter und grammatische Strukturen vergessen? Dieser Crashkurs hilft Ihnen dabei, Ihr Wissen zu ordnen und Lücken zu füllen. Mit Suggestopädie können Sie entdecken, dass es spannend sein und Spaß machen kann, sogar Grammatik zu lernen.
U74060 14.4. – 18.4.2008
Leitung: Susanne Daum

Brush up your Communication Skills! (B1)
Sie haben in der Schule ca. 6 Jahre lang Englisch gelernt, lesen auch öfter Texte in englischer Sprache, fühlen sich aber im freien Gespräch unsicher? Dann ist dieser Kurs das richtige für Sie!
In entspannter Atmosphäre frischen wir den Wortschatz für häufig vorkommende Situationen im Alltag, auf Reisen oder im Small Talk mit Kolleginnen und Kollegen auf, ergänzen, erweitern und wenden ihn in Diskussion und Rollenspiel an. Auch Ausspracheübungen sind Bestandteil des Programms. Unser Programm läßt auch noch Raum für individuelle Wünsche. Der Kurs kann u.a. als sinnvolle Fortsetzung zum eher grammatikorientierten »Brush-up Crash« gebucht werden.
Beratung erforderlich
U74070 16.6. – 20.6.2008
Leitung: Susanne Daum

Superlearning »Let's talk business!« (B1)
Wirtschaftsenglisch für Fortgeschrittene
Refresh your English in a one-week intensive course. Speak English in a relaxed atmosphere in a small group. Practise your listening, learn more about small talk, phrases for meetings, job interviews, discussions, telephoning and other business topicss. Expand your business-related vocabulary and brush up your grammar.
Requirements: You should have a good basic knowledge of English (e.g. B1- level).
(Beratung!)
U74080 2.6. – 6.6.2008
Leitung: David Baker

Superlearning Italienisch

für Anfänger A1.1
Dieser Kurs ist für Anfänger ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet.
U74130 23.6. – 27.6.2008
Leitung: Claire Porcellana

Superlearning Französisch

Anfangsstufe A1.1
Dieser Kurs ist für echte AnfängerInnen oder InteressentInnen mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet. (Bitte kommern Sie in unsere Sprachberatung!)
U74100 5.5. – 9.5.2008

Superlearning Französisch
für Fortgeschrittene B1
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gute Grundkenntnisse in Französisch verfügen und diese ausbauen wollen. Der Kurs bietet praxisbezogene Sprechanlässe, die Ihnen helfen, sich in Frankreich oder französischsprachigen Ländern noch sicherer zu fühlen. Authentische und aktuelle Materialien vermitteln Ihnen nicht nur die französische Sprache, sondern gleichzeitig Landeskunde und französische Alltagskultur.
U74120 14.4. – 18.4.2008

Superlearning Französisch für Wiedereinsteiger
Dieser Kurs wendet sich an alle Teilnehmer, die (auch vor langer Zeit) französische Grundkenntnisse erworben haben. Der Kurs bietet eine Auffrischung dieser Kenntnisse im konkreten Umgang mit der französischen Sprache in Situationen des Alltags (z.B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, sich in einer Stadt zurechtfinden, über Hobbys und Familie sprechen und viel mehr) und für berufliche Zwecke.
U74110 26.5. – 30.5.2008

Superlearning Spanisch

für Anfänger A1.1
Dieser Kurs ist für echte Anfänger und für InteressentInnen mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet.
(Bitte kommen Sie in unsere Sprachberatung!)
U74170 17.3. – 21.3.2008
Leitung: Gloria Rios de Scheller

Superlearning Spanisch für Anfänger A1.1
Dieser Kurs ist für echte Anfänger und für InteressentInnen mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet.
(Bitte kommen Sie in unsere Sprachberatung!)
U74171 7.4. – 11.4.2008
Leitung: Gloria Rios de Scheller

Superlearning Spanisch für Anfänger A1.2
Dieser Kurs ist für InteressentInnen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
(Bitte kommen Sie in unsere Sprachberatung!)
U74180 21.4. – 25.4.2008
Leitung: Gloria Rios de Scheller

Die Premiumclass

Superlearning-Weekend-Module
(Zweitägige Wochenendseminare)
16 Ustd., Sa, 9:00 – 17:30 Uhr,
So, 9:00 – 14:00 Uhr
Kursgebühr: € 182,– (5 – 8 TN)

Modul: »Englisch am Telefon« A2
Hilfe, ich muss auf Englisch telefonieren…!
Geht Ihnen das auch so? Dann ist dies das richtige Seminar für Sie…
Ein Basisseminar für alle, die im beruflichen oder privaten Bereich Telefongespräche auf Englisch führen müssen oder es bald tun möchten.
Eine neue Sprache sprechen lernen ist nicht immer einfach, besonders dann, wenn man seinen Gesprächspartner nicht sehen kann, wie es am Telefon der Fall ist. In diesem Seminar werden die notwendigen Sprachkenntnisse und Techniken vermittelt und geübt, die es Ihnen ermöglichen, alltägliche Telefongespräche in englischer Sprache sicher und korrekt zu führen. Sie lernen verstehen, sprechen und telefonische Nachrichten übermitteln. Das Seminar setzt nur wenige Vorkenntnisse voraus und ist daher geeignet für alle, die eine grundlegende Einführung in das Telefonieren auf Englisch suchen (Beratung!)
U74201 19./20.4.2008
Leitung: Anne Sadeghpour

Modul: Präsentationen in Englisch A2/B1
Präsentationen sind ein wesentliches Element der industriellen Kommunikation. Die Vorteile liegen auf der Hand: Präsentationen fokussieren und beschleunigen den Informationsaustausch und bringen schnelles, effektives Feedback. In internationalen Kontexten müssen sich die Beteiligten meistens auf Englisch verständigen, daher sind sind in solchen Fällen auch die sprachlichen Aspekte von Präsentationen von großer Bedeutung. In diesem Wochenendseminar wurden u.a. folgende Schwerpunkte berücksichtigt: Zahlen präsentieren, Diagramme schreiben und erläutern, Empfehlungen geben und Entscheidungen begründen etc. . Man benötigt eine besondere Sprache, um dies in einer klaren Form zu organisieren, die den Zuhörern Inhalt und Richtung der Präsentation deutlich macht. Englische rhetorische Elemente werden dabei berücksichtigt und geübt (Video-Beobachtung und -Feedback).
U74210 26./27.4.2008
Leitung: Anne Sadeghpour

Superlearning Kommunikation

(als Bildungsurlaub anerkannt)
Wie wirke ich im Gespräch auf andere? Warum fühle ich mich beim Sprechen oft unsicher? Wie kann ich das, was ich sagen möchte, klarer und verständlicher ausdrücken? Wie formuliere ich Argumente so, dass ich meinen Standpunkt klarer vertreten kann? Wie kann ich lernen, den Standpunkt meines Gegenübers besser einzuschätzen? Wie kann ich üben, genauer zuzuhören?
Die Superlearning-Methode, angewendet im Bereich Kommunikation, bietet die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre das eigene Gesprächsverhalten zu reflektieren und reibungsloser, effektiver mit anderen Menschen zu kommunizieren. Videoaufnahmen werden angeboten. Der Kurs ist flexibel geplant, um Ihre besonderen Lernbedürfnisse berücksichtigen zu können.
(IQ-Veranstaltungsnummer: 020086502, Leistungspunkte: 40)
Decke, warme Socken oder Hausschuhe
U60010 9.–13.7.2008
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
40,00 Ustd 280,– € (max. 10 TN)
Leitung: Hans-Jürgen Hantschel, Verena Damm

Schattenkompetenzen

Persönlichkeitstraining zur Erweiterung Ihrer beruflichen und persönlichen Kompetenzen
(Akkreditiert durch IQ-Hessen)
Jeder Mensch hat Schattenseiten, die er an sich nicht mag – und in das Dunkel seines Unbewussten verdrängt hat. Unbemerkt bremsen wir uns immer wieder aus und verlieren Schwung und Kraft. Anstelle individueller Persönlichkeiten werden wir zu unscheinbaren Personen, mit dem Gefühl, dass uns bestimmte Fähigkeiten fehlen. Und da wird es interessant, denn gerade an unsere Schattenseiten sind Kräfte und Fähigkeiten gekoppelt, die wir im Alltag dringend brauchen können.
Diese »Schattenkompetenzen« ans Licht zu bringen und wieder zu erschließen ist das Ziel dieses Seminars. Im Theaterspiel ist das besonders leicht möglich und macht zudem viel Spaß.
Ihre Spielfreude und Erkundungslust wird angeregt, indem Sie angeleitet werden, archetypische Rollen aus der Schattenwelt zu spielen und in Ihr Körperbewusstsein zu holen.
Dieses unverfängliche Spiel ermöglicht es, Ihre eigenen Schattenseiten zu entdecken und deren typischen Energien und Eigenschaften im Rollenspiel individuell zu entfalten.
Das macht es leicht die ungeliebten Seiten anzunehmen, sie zu kultivieren und zu integrieren.
(IQ-Veranstaltungsnummer: 020086802, Leistungspunkte: 20)
U74230 1 Wochenende
Sa, 23.2.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 24.2.2008, 10:00 – 15:00 Uhr
14,00 Ustd 150,– €
Leitung: Jutta Eifler

10-Finger-Tastschreiben

(Superlearning)
Dieser Kurs richtet sich an PC-Einsteiger, die bisher kaum oder noch nicht mit der Schreibmaschinen- oder PC-Tastatur gearbeitet haben. In diesem Seminar erlernen Sie in sehr kurzer Zeit das 10-Finger-Tastschreiben. Das wird möglich durch ein neues, ganzheitliches Lernsystem, das auf beschleunigten Lernmethoden beruht. Es stützt sich auf Erkenntnisse der Hirnforschung, mnemonische Techniken und das Lernen mit allen Sinnen. Mit dieser unkonventionellen Methode lernen Sie drei- bis fünfmal schneller und können bereits nach nur 4 Stunden das Tastenfeld Ihres PCs blind bedienen. In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre werden Sie erleben, wie man auf einfache Weise sehr schnell lernen kann und dabei noch jede Menge Spaß hat. Bitte Bleistift und Radiergummi mitbringen!

U50405 4 Abende, ab 11.1.2008
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Margit Allgeier

U50404 4 Abende, ab 15.2.2008
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr
8,00 Ustd 68,– €
Leitung: Jeannette Hampel

U504011 4 Abende, ab 6.3.2008
Do und Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
8,00 Ustd 68,– €
Leitung: Markus Steinmetz

U50406 4 Vormittage, ab 17.4.2008
Do, 10:45 – 12:15 Uhr
8,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ursula Bräunig

U50401 4 Abende ab 7.5.2008
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
8,00 Ustd 68,– €
Leitung: Markus Steinmetz

U50403 4 Abende, ab 26.5.2008
Mo, 17:30 – 19:00 Uhr
8,00 Ustd 68,– €
Leitung: Markus Steinmetz

10-Finger-Tastschreiben für Kinder und Jugendliche 8 – 14 Jahre (Superlearning)

Mögt Ihr lustige Geschichten, Musik und Rhythmus? In diesem Kurs werdet ihr erleben, wie man auf einfache Weise ganz schnell lernen kann und dabei jede Menge Spaß hat. Ganz ohne Stress werdet ihr so innerhalb kürzester Zeit die Tasten Eures Computers zu bedienen ohne einmal hinzuschauen. Das glaubt ihr nicht? Lasst euch überraschen, es funktioniert!
Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche von 8 bis14 Jahren. Bitte Bleistift und Radiergummi mitbringen!

U56001 4 Nachmittage, ab 19.2.2008
Di, 14:00 – 15:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Margit Allgeier

U56003 4 Nachmittage, ab 25.3.2008
Di – Fr, 14:00 – 15:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Jeannette Hampel

U56002 4 Vormittage, ab 1.4.2008
Di – Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Jeannette Hampel

U56004 4 Nachmittage, ab 8.5.2008
Do, 14:00 – 15:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Margit Allgeier

U56007 4 Vormittage, ab 21.7.2008
Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Ursula Bräunig

U56005 4 Nachmittage, ab 21.7.2008
Mo – Do, 14:00 – 15:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Jeannette Hampel

Hausaufgaben leicht gemacht

für Eltern mit ihren Kindern im 1. und 2. Schuljahr

Gemeinsames Hausaufgaben machen kann sehr aufreibend sein und zu Missstimmungen führen. Dieser Kurs gibt Eltern und Kindern Anregungen, wie sie das gemeinsame Lernen so gestalten können, dass es mehr Spaß macht und effektiv ist. Lesen, Schreiben, Rechnen werden durch Bewegungs- und Spielaufgaben geübt und vertieft. Durch »bewegtes Lernen« wird die geistige Aufnahme und Verarbeitung des Lernstoffes gefördert, die kindliche Entwicklung und gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit gestärkt und Rücken- sowie Gelenkproblemen vorgebeugt.
Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Turnschuhe mitbringen.

U82070 6 Nachmittage, ab 9.4.2008
Mi, 15:00 – 16:30 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 55,– €
Leitung: Andrea Brodersen

Outdoor-Sonntag

Auf den Spuren von Einstein
Spielerisches Gedächtnistraining

Es erwartet Sie:

- Bewegung an der frischen Luft
- Steigerung Ihrer geistigen und emotionalen Fähigkeiten
- Ein spannendes Spiel mit vielen Herausforderungen

In der Nähe des Treffpunktes werden Sie informiert über neuste Erkenntnisse der Hirnforschung und über Memotechniken, mit deren Hilfe sie sich innerhalb kürzester Zeit Namen, Zahlen und Gegenstände merken können. Danach geht es in den Wald. Im Stil einer Schnitzeljagd werden spannende Aufgaben gestellt. Diese Gedächtnis-, System- und Teamspiele fördern die Konzentration und Kompetenz für Ihren beruflichen und persönlichen Alltag. Gemeinsame Picknick-Pausen sind eingeplant. Um 17:00 findet das Abschlusstreffen mit kleiner Preisverleihung des Siegerteams statt.
Zielgruppe: Wetterfeste sportliche Menschen, die Spaß am Lernen und spielerischer Erfahrung haben.
Sie brauchen Verpflegung, reichlich Wasser, eine Schreibunterlage, evtl. Regenkleidung, eine Unterlage zum Sitzen, feste Schuhe für den Wald und ein Handy.

U82100 1 Sonntag, 8.6.2008
11:00 – 18:00 Uhr
9,33 Ustd 49,– €
Treffpunkt: Nerotal, auf dem Parkplatz unter der Nerobergbahn
Leitung: Claudia Hentschel, Managementtrainerin und Coach

CeLL-Training

Fortbildungsangebote

für Lehrkräfte und SeminartrainerInnen
Info über alle Seminare
bei Herrn Schott (Fachbereichsleiter)
Tel. (06 11) 9889 130
Fax: (06 11) 9889 139
E-Mail: hschott@vhs-wiesbaden.de
www.cell-suggestopaedie.de
bei Verena Damm (Ltd. Suggestopädin)
Tel. (06 11) 9889 136
Fax: (06 11) 9889 139
E-Mail: vdamm@vhs-wiesbaden.de

Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache (DaZ)

Praxisnahes Wochenendtraining.
Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Integrationskurse sind gut qualifizierte Lehrkräfte. Zum Profil einer gut qualifizierten Lehrkraft zählt neben einer hohen fachlichen Qualifikation auch eine hohe pädagogische sowie interkulturelle Kompetenz.
Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, können in Integrationskursen künftig nur noch Lehrkräfte unterrichten, die durch ein Direkt- bzw. Ergänzungs- oder Aufbaustudium entweder einen Abschluss in Deutsch als Fremdsprache- oder in Deutsch als Zweitsprache (DaF-/DaZ-Abschluss) besitzen.
Soweit diese fachlichen Qualifikationen nicht vorliegen, ist eine Zulassung zur Lehrtätigkeit nur möglich, wenn die Lehrkraft an einer vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge vorgegebenen Qualifizierung teilgenommen hat (bis zum 31.12.2009 gilt eine Übergangsfrist).
Ein Team erfahrener DaZ-Expertinnen mit einer Ausbildung in ganzheitlicher Methodik unserer vhs wird Ihnen fachliche und methodische Kenntnisse vermitteln, die Ihrem Unterricht eine neue Basis geben, Ihre Arbeit erfolgreich gestalten und die Neuerungen einbeziehen, die sich in den letzten Jahren im DaZ-Bereich entwickelt haben. Dieses Training bezieht entsprechend dem Konzept des BAMF alle Vermittlungsgebiete ein: Lese- und Hörverstehenstechniken, Wortschatzvermittlung und Wortschatzarbeit, textlinguistische Ansätze, interaktive und induktive Grammatikvermittlung, Texterschließung und das Schreiben von Texten, Phonetik- und Intonationstraining, interkulturelle Fragestellungen u.a.m. (s. Stoffplan).
Eine Besonderheit ist im Konzept der Volkshochschule Wiesbaden e.V., dass jede Phase der Ausbildung grundsätzlich von zwei (!) Trainerinnen betreut wird, die das Konzept des BAMF mit besonderer Betonung der dort gewünschten ganzheitlichen Methodik umsetzen.
Dazu gehören auch Unterrichtshospitationen mit eigenem Unterrichtsanteil.
Die erfolgreiche Teilnahme an der Zusatzqualifizierung wird durch ein Zertifikat nachgewiesen und berechtigt dazu, in Integrationskursen des Bundesamtes zu unterrichten.
Das Zertifikat wird nach erfolgreichem Abschluss durch das BAMF ausgestellt.
Die Teilnahme ist kostenfrei, da die Kosten vom BAMF übernommen werden.
Die Zusatzqualifizierung wird in zwei Varianten durchgeführt:
Unverkürzte Zusatzqualifizierung (UZQ):
140 Stunden Unterricht und mindestens 140 Stunden Eigentätigkeit/Selbststudium
Die Qualifizierung findet an 6 Wochenenden statt.
Verkürzte Zusatzqualifizierung (VZQ):
70 Stunden Unterricht und mindestens 70 Stunden Eigentätigkeit/Selbststudium
Die Qualifizierung findet an 3 Wochenenden statt.
Trainingszeiten: fr – so, 9:30 – 17:00 Uhr
Weitere Informationen dazu entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt auf unserer Homepage.

Unverkürzte Zusatzqualifizierung (UZQ3)
U77015 Start: 21.11.2008

Verkürzte Zusatzqualifizierung (VZQ):
U77012 VZQ5 Start:11.4.2008
V77011 VZQ6 Start: 18.7.2008
V77012 VZQ7 Start: 5.9.2008
V77013 VZQ8 Start: 17.10.2008
V77014 VZQ9 Start: 24.10.2008
Weitere Termine in Vorbereitung oder nach Vereinbarung.

Grundausbildung Suggestopädie

(nach DGSL-Norm)
Diese zertifizierte Ausbildung richtet sich an Lehrkräfte und SchulungstrainerInnen alle Fachrichtungen. Die Ausbildung wird in 4 aufeinanderfolgenden Phasen = 3 Wochenendseminare + 1 Intensivwoche durchgeführt.
Trainingsleitung: Verena Damm (DGSL-Lizenz), Susanne Daum (DGSL-Lizenz)
Seminargebühr: € 1050,00
Gesamtdauer: 120 Ustd.
Wochenendseminar: je 24 Ustd.
Freitag/Samstag(Do/Fr): 10.00 – 19.00 Uhr
Sonntag (Sa): 10.00 – 13.30 Uhr
Intensivwoche: 48 Ustd.
Montag – Freitag 10.00 – 19.00 Uhr
(Sonntag – Donnerstag)
Ausbildungsstart:
U77010 Staffel 20 (S20) 14.3.2008
(Anmeldeschluss: 28.2.2008.)
V77010 Staffel 21 (S21) 19.9.2008
(Anmeldeschluss: 14.8.2008)
(Achtung: Dieser Kurs ist besonders für Lehrer an öffentlichen Schulen geeignet, da möglichst wenig Unterrichtsausfälle eingeplant wurden.)

U77010 (S20)	**V77010 (S21)**
1. Wochenende:	
14.3. – 16.3.2008	19.9. – 21.9.2008
Intensivwoche:	
31.3. – 4.4.2008	13.10. – 17.10.2008
2. Wochenende:	
1.5. – 3.5.2008	21.11. – 23.11.2008 (Do – Sa)
3. Wochenende:	
22.5. – 24.5.2008	12.12. – 14.12.2008 (Do – Sa)

Die Seminare finden in der vhs im Europaviertel, Alcide-de-Gasperi-Straße 4, statt.

Was ist Suggestopädie?

Ganz einfach: Das Ziel der Suggestopädie ist, die Lernenden zu eigenverantwortlichem Handeln zu befähigen, nämlich alle Sinne für erfolgreiches Lernen zu schulen und nutzbar zu machen,die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu verbessern,die Lernkapazitäten effektiv auszunutzen, für ein beschleunigtes Lernen und lang anhaltendes Speichern des Lernstoffes, die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten zu erkennen und zu entwickeln, unter Anerkennung der Verschiedenheit und des Respekts vor einer anderen Persönlichkeit.

Suggestopädische TrainerInnen verstehen sich (entsprechend der Satzung der DGSL) als LernbegleiterInnen, die den Lernenden individuelle Hilfestellung und Anregung geben, damit sie die eigenen Ressourcen und Möglichkeiten entdecken, für sich nutzbar machen und entfalten können. Im Vordergrund stehen die zunehmende Eigenverantwortlichkeit und Selbstbestimmung der Lernenden.

Lehrerfortbildung »Intonations- und Aussprachetraining«

für Deutsch als Fremd-/Zweitsprache

(Akkreditiert durch IQ-Hessen)

Kennen Sie das Phänomen, dass Sie sich unheimlich konzentrieren müssen, um jemanden zu verstehen, werden vielleicht ungeduldig, haben keine Lust mehr, ein Gespräch zu führen? Das kann für die gesamte Kommunikation (und Integration) sehr belastend sein.

Diese Kommunikationsprobleme entstehen oft durch mangelndes Wissen der Teilnehmenden über den Sprachrhythmus und die Sprachmelodie, kurz: die Intonation der fremden Sprache. Intonation ist im Deutschen die Grundlage für die Gliederung und Strukturierung des Gesprochenen über Akzente, Längen und Kürzen.

Intonation lässt sich lehren und lernen! In dieser Fortbildung sollen Sie die Grundlagen der deutschen Intonation kennenlernen und Möglichkeiten ihrer Vermittlung im Unterricht. Durch ein relativ einfaches Modell wird ein komplexes System vermittelbar gemacht: mit Hilfe von Körperbewegungen und durch Instrumente (CD) gestützte Hörübungen. Darüber hinaus werden wir uns auch mit der Glottis, der Aussprache des »r« und den langen und kurzen Vokalen beschäftigen.

Frau Kroemer ist Preisträgerin des deutschen Instituts für Erwachsenenbildung (DIE) 2001 mit dem Projekt: »Intonation über Rhythmus und Klang« (IQ-Veranstaltungsnummer: 0200765, Leistungspunkte: 15)

U77060 1 Wochenende
ab 25.4.2008,
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr,
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr,
14,00 Ustd 165,– €
Leitung: Sandra Kroemer

New tools for teaching English

»Grammatikvermittlung leicht gemacht…!«

Für Lehrende an Schulen und SprachtrainerInnen (Akkreditiert durch IQ Hessen)

Unglaublich aber wahr…! Sie können die englische Grammatik leicht und verständlich vermitteln.

Die traditionelle Grammatik sieht die englische Sprache durch die Brille des Lateinischen; sie zwingt uns, Lateinisch zu denken- um Englisch sprechen zu können. … und da fangen die Vermittlungsprobleme an!

Die Lösung: Englisch aus der Sicht des Engländers betrachtet, lichtet sich plötzlich zu einer ganz klaren Struktur, zu einem einfachen Baukasten … mit WordPilot von Jo Wester.

(IQ-Veranstaltungsnummer: 020077603, Leistungspunkte:10)

U77098 16.2.2008, Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 80,– €
Leitung: Jo Wester

Erfolgreich lehren und lernen mit theaterpädagogischen Methoden

Einführungsseminar für Lehrerinnen und Lehrer

(Akkreditiert durch IQ Hessen)

Erfolgreich lernen und selbstsicher auftreten zu können, sind für Schüler/-innen grundsätzliche Voraussetzungen, um in der Schule und später im beruflichen Leben bestehen zu können. Untersuchungen der modernen Gehirnforschung zeigen, dass Schülerinnen und Schüler, die täglich Bewegungsangebote erhalten, motivierter zur Schule gehen, lernbereiter sind und in ihrer Persönlichkeit gestärkt werden (M. Gass u. P. Dobbelstein, 2003). Das Fazit dieser und vergleichbarer Untersuchungen lautet: »Lernen braucht Bewegung«.

Dieses Einführungsseminar vermittelt Lehrern/-innen in Selbsterfahrung vielfältige, erprobte theaterpädagogische Übungen für den Einsatz im Unterricht. Die praktische Umsetzbarkeit der Übungen im Schulalltag steht dabei im Vordergrund.

(IQ- Veranstaltungsnummer: 021211602, Leistungspunkte: 20)

U77100 Fr, 11.4.2008, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.4.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 13.4.2008, 10:00 – 14:00 Uhr
220,– €
Leitung: Jürgen Eugen Müller

Stimme – Atem – Präsentation

Intensivworkshop (oder: Einführung in die) Körperorientierte Stimmbildung

Unsere Stimme ist das wichtigste Instrument, um Inhalte an Teilnehmer zu übermitteln und unser Publikum bei Vorträgen und Präsentationen zu begeistern.

Trotzdem denken wir nur selten darüber nach, wie sie klingt, wie sie auf andere wirkt. Nur wenn Klagen (zu leise, undeutlich, langweilig) kommen oder Beschwerden (Kratzen, Heiserkeit) sich einstellen, also das Nicht-Funktionieren Thema wird, richtet sich unser Augenmerk auf die Stimmfunktion.

Aber unsere Stimme ist nicht naturgegeben, wie es blaue oder grüne Augen sind. Das Sprechen, der Klang und auch die Ausdruckskraft sind von klein auf erlernt – und lassen sich umlernen!

Zum Seminarangebote gehören:

- Übungen zur Verbesserung des Körpergefühls und der Präsenz,
- Stimmübungen (Aussprachedeutlichkeit, Lautgriff, Resonanz),
- Atemübungen und praktische Arbeit an Vortragstexten und – ein bisschen Singen.

U77102 Fr, 22.2.2008, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 23.2..2008, 9:00 – 17:00 Uhr
13 Ustd. 210,– €
Leitung: Claudia Gorzalka

Natürliche Autorität

Als Lehrende/r selbstsicher, authentisch und überzeugend auftreten

Theaterpädagogischer Kurs für Lehrende aller Fachrichtungen und Schulformen, akkreditiert durch IQ Hessen

Wir alle müssen Rollen spielen – privat oder in unserer Arbeit. Sie sind uns mehr oder weniger angenehm, und wir spielen sie mehr oder weniger überzeugend. Zugleich wollen wir echt und authentisch sein. Aber: Wie präsentiere ich mich sicher und überzeugend, ohne mich selbst zu verleugnen? Wie setze ich meine Autorität als Lehrende/r lernfördernd ein und bringe mich stimmlich und körpersprachlich zur Geltung, ohne meine Individualität außer Acht zu lassen?

Dieses Seminar will mit abwechslungsreichen theaterpädagogischen Übungen die individuelle körperliche und stimmliche Ausdrucksfähigkeit stärken und mit spielerischen Formen zu authentischem, kraftvollem Auftreten verhelfen – nicht zuletzt, damit Lehrende mehr Entlastung und Freude am Unterrichten erfahren.

Inhalte: Autorität und Authentizität-Selbstsicherheitstraining – Stärkung der körpersprachlichen Ausdrucksfähigkeit und Erweiterung des eigenen Ausdrucksrepertoires – Meine Führungsrolle als Lehrende/r ausfüllen – Souveräner Umgang mit »schwierigen« Schülern/Schülerinnen, mit Konflikten und Störungen im Unterricht und im Team. (IQ-Veranstaltungsnummer: 0328284, Leistungspunkte: 20)

U77101 Fr, 25.4.2008, 16:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.4.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 27.4.2008, 10:00 – 14:00 Uhr
220,– €
Leitung: Jürgen Eugen Müller

Wir sorgen für Qualität, für Ihren Lernerfolg, für gelungenes Lernen!
Fortbildungsseminare für unsere Kursleiterinnen und Kursleiter

Erwachsenenpädagogische Qualifizierung (Zertifikat EPQ)
Dieses Angebot richtet sich an Kursleiterinnen und Kursleiter
- die neu bei uns unterrichten
- die ihren Unterricht mit Erwachsenen verbessern wollen
- die an einer kontinuierlichen Weiterentwicklung ihrer Professionalität interessiert sind
- die einen Qualifikationsnachweis benötigen.

Die Fortbildungsreihe schließt mit dem hvv-Zertifikat EPQ ab und umfasst insgesamt 10 Seminartage à 8 Ustd. (80 Ustd.).

Teil I »vhs als Lernort und Aufgabenfeld«
Teil II »Allgemeine Erwachsenenpädagogik«
Teil III »Fachbezogene Erwachsenenpädagogik«
Teil IV »Fachtag«
Teil V »Abschlusskolloquium«

Die erwachsenenpädagogische Qualifizierung findet in Kooperation zwischen den Volkshochschulen Hochtaunuskreis, Main-Taunus-Kreis, Rheingau-Taunus und Wiesbaden statt und wird an wechselnden Standorten durchgeführt. Nähere Informationen zu unten angegebenen Seminaren erhalten Sie über die FB-Leitungen. (Anmeldung bis spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn erbeten.)

Teil I:
vhs als Lernort und Aufgabenfeld
Angebot auch für interessierte Dozent/innen der vhs Wiesbaden, gebührenfrei
Sa 23.2.2008, 9:00 – 13:00 Uhr
Ort: vhs Wiesbaden
Anmeldung unter EPQ 1.2008

Teil II: Allgemeine Erwachsenenpädagogik

Kursleiter-Rolle
Leitung: Gerhild Brüning
Sa, 1.3.2008, 9:30 – 17:00 Uhr

Qualitätsentwicklung
Leitung: Gerhild Brüning
So, 2.3.2008, 9:30 – 17:00 Uhr

Die Seminare sind nur zusammen buchbar.

Gebühr: € 60,00
(für KL aus dem Koop.Verbund)
€ 110,00 (für externe KL)
Ort: vhs Rheingau-Taunus, Taunusstein
Information: (0 61 28) 92 77-74
Über weitere Fortbildungsangebote des Hessischen Volkshochschulverbandes und anderer Anbieter informieren die Fachbereichsleitungen.

Grundausbildung Suggestopädie (CeLL-Training)
Diese zertifizierte Ausbildung richtet sich an Lehrkräfte und Schulungstrainer/innen aller Fachrichtungen. Die Ausbildung wird in 4 aufeinander folgenden Phasen (3 Wochenendseminare und eine Intensivwoche) durchgeführt.
(Nähere Info auf Seite 108)
Start: 14.3.2008 und 19.9.2008

Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
Praxisnahes Wochenendtraining.
Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF).
Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Integrationskurse sind gut qualifizierte Lehrkräfte. Zum Profil einer gut qualifizierten Lehrkraft zählt neben einer hohen fachlichen Qualifikation auch eine hohe pädagogische sowie interkulturelle Kompetenz.
Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, können in Integrationskursen künftig nur noch Lehrkräfte unterrichten, die durch ein Direkt- bzw. Ergänzungs- oder Aufbaustudium entweder einen Abschluss in Deutsch als Fremdsprache – oder in Deutsch als Zweitsprache (DaF-/DaZ-Abschluss) besitzen. Soweit diese fachlichen Qualifikationen nicht vorliegen, ist eine Zulassung zur Lehrtätigkeit nur möglich, wenn die Lehrkraft an einer vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge vorgegebenen Qualifizierung teilgenommen hat (bis zum 31.12.2009 gilt eine Übergangsfrist).
Diese Zusatzqualifizierung wird für das Land Hessen von der vhs Wiesbaden durchgeführt. Nähere Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage oder auf Seite 108.

Intonations- und Aussprachetraining im Unterricht DaF/DaZ Lehrkräftefortbildung
Intonation ist im Deutschen die Grundlage für die Gliederung und Strukturierung des Gesprochenen über Akzente, Längen und Kürzen. Intonation lässt sich lehren und lernen!
(Nähere Info auf Seite 109)

Sprachandragogisches Kontaktstudium
in Kooperation mit der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und benachbarten Volkshochschulen. Es werden mehrere Wochenend-Workshops pro Jahr angeboten.(Nähere Info bei den Fachbereichsleitungen)

Teachttrain-Seminare vermitteln ganzheitliche Unterrichts-Skills in Wochenendseminaren.
Es werden mehrere Workshops pro Jahr in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e. V. durchgeführt.
Zusätzlich werden noch weitere Seminare zu anderen Themen in Kooperation mit Teachtrain durchgeführt (nähere Info bei den Fachbereichsleitungen).

CeLL-Training
In diesem Programmbereich unseres Hauses (CeLL = Centrum für effektives Lehren und Lernen) finden sich weitere ganzheitliche Fortbildungsangebote für Lehrkräfte und Seminartrainer/innen, die extern und intern wahrgenommen werden. (Nähere Info auf Seite 108)

PrüferInnen-Training
für Leiter/innen von Sprachkursen zur Erlangung der Prüfer/innen-Lizenz
(Nähere Info bei den Fachbereichsleitungen)

Erfolgreich lehren und lernen mit theaterpädagogischen Methoden – Ein Einführungskurs für Lehrer/innen
Wochenendseminar – Gebühr: € 220,–
U77100 11. – 13.4.2008
U77101 25. – 27.4.2008
(Nähere Info auf Seite 109)

Stimme-Atem-Präsentation
Ein Stimmtraining für Lehrkräfte
Unsere Stimme ist das wichtigste Instrument, um Inhalte an Teilnehmer/innen zu übermitteln und unser Publikum bei Vorträgen und Präsentationen zu begeistern.
Leitung: Claudia Gorzalka
(Nähere Info auf Seite 109)

New Tools for Teaching English
für Lehrer/innen an Schulen und Sprachtrainer/innen

Grammatiktraining für Lehrkräfte
1 Samstag – Kursgebühr: € 70,–
Unglaublich aber wahr…! Sie können die englische Grammatik leicht und verständlich vermitteln.
Die traditionelle Grammatik sieht die englische Sprache durch die Brille des Lateinischen; sie zwingt uns, Lateinisch zu denken – um Englisch sprechen zu können … und da fangen die Vermittlungsprobleme an!
Die Lösung: Englisch aus der Sicht des Engländers betrachtet, lichtet sich plötzlich zu einer ganz klaren Struktur, zu einem einfachen Baukasten – mit WordPilot von Jo Wester.
U77098 16.2.2008
Grammatikpilot: Jo Wester

Zusätzlich
gibt es Kooperationsmöglichkeiten mit dem Hessischen Volkshochschulverband (HVV) in den folgenden Bereichen:
- Gender Mainstreaming
- Frauenbildung/ Männerbildung
- Hauswirtschaft
- Allgemeine und berufliche Bildung
- Gesundheitsprävention
- Trendforschung/Angebotsinnovation
- EU-Lernpartnerschaft »Weiterbildungsmarketing in Europa«

u.a.m. (Nähere Info bei den Fachbereichsleitungen)

Weitere hessenweite Kooperationen:
- Anwenderkreis Marketing
- Arbeitskreis Öffentlichkeitsarbeit
- Arbeitskreis Qualitätsmanagement
- Arbeitskreis Politische Bildung
- Fachbereichskonferenz Sprachen, Hessen/Thüringen
- Fachbereichskonferenz Berufliche Bildung, Hessen/Rheinland-Pfalz
- Fachbereichskonferenz Gesundheit, Hessen
- Fachbereichskonferenz Kulturelle Bildung, Hessen

Mediathek
Unseren Lehrkräften steht eine Mediathek zur Verfügung, die von Lehrkräften für Lehrkräfte gegründet wurde.
Öffnungszeiten:
Mo, 13:30 – 15:00 Uhr
Di, 13:30 – 16:30 Uhr
Do, 13:30 – 16:30 Uhr

Es gibt viel zu tun … wir packen's an!

Gesundheit und Natur

Im Rahmen der angebotenen Veranstaltungen wollen wir

- zu einer selbstbewussten und gesundheitsorientierten Lebensführung anregen
- Kenntnisse zu spezifischen Krankheitsbildern vermitteln
- die Auseinandersetzung mit speziellen Heil- und Behandlungsverfahren durch Informations- und Gesprächsangebote ermöglichen
- zum Kennenlernen und Ausprobieren von Möglichkeiten zur körperlichen Bewegung und zur seelischen und körperlichen Entspannung anregen.

Der folgende Wegweiser gibt Ihnen einen ersten Überblick über unser umfangreiches Angebot.

Wir freuen uns über Ihr Interesse und beraten Sie gerne.

Inhalt

Natur	112
Ernährung	112
Stilberatung/Kosmetik	116
Psychologie und Lebenshilfe	116
Prävention und Gesundheitsbildung	120
Erkrankungen und Heilmethoden	122
Entspannung und Körpererfahrung	124
Offenes Gesundheitsprogramm	127
Bewegung und Fitness	132
In der Luft und auf dem Wasser	140

Renate Menning
Leiterin des Fachbereichs Gesundheit und Natur
E-Mail: rmenning@vhs-wiesbaden.de

Sekretariat:
Susanne Petzoldt
Telefon
(06 11) 98 89–1 40
E-Mail: spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

Natur

Orientieren in unbekanntem Gelände

Einführung im Umgang mit Karte und Kompass

Trotz der »satellitengestützten Positionierungssysteme« (GPS) ist die Handhabung von Karte und Kompass eine wesentliche Grundlage für die Orientierung im unbekannten Gelände – die Karte als Abbild der Landschaft.
Sie lernen die gängigsten Karten, insbesondere die topographischen Karten zu lesen und den Kompass zu gebrauchen.
Zu den Inhalten gehören u. a.:
- Maßstab und Äquidistanz
- Anwendungsmöglichkeiten des Kompasses
- Geländeformen, Höhenlinien
- Standortbestimmung

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie wetter- und geländefeste Bekleidung für den Samstag mit und Kompass, falls vorhanden.

U80010 1 Wochenende
Fr, 11.4.2008, 18:00 – 20:30 Uhr
Sa, 12.4.2008, 10:00 – 12:00 Uhr
6,00 Ustd 26,– €
Freitag vhs, Samstag Neroberg
Leitung: Silke Heyser-Ebbecke

Survival-Training

Welche Möglichkeiten bieten sich in der Natur ohne viele Hilfsmittel zu überleben? Dieser spannenden Frage geht das Tagesseminar in einem Waldgrundstück in Friedrichsdorf nach. Der Kurs beinhaltet viel Wissenswertes, Action und fördert die Kreativität. Außerdem erwartet Sie eine Menge Spaß. Lassen Sie sich überraschen!
Das Programm:
- Feuermachen ohne Feuerzeug oder Streichhölzer
- Natur kennen lernen und nutzen (Baumarten, Sträucher und Heilkräuter)
- Kräutertee zubereiten (mit Vitaminen und ätherischen Ölen)
- Forellen räuchern
- Kochen und Grillen am Feuer ohne Geschirr
- Hindernisse überwinden, Abseiltechnik
- Angebot von Vertrauensspielen

Bitte mitbringen: Angemessene Kleidung (für Kälte und Regen), festes Schuhwerk, Besteck, Becher, Kochgeschirr, ein Messer (muss feststehend sein), Mittel gegen Mücken und Zecken, bei Sonderwünschen einen Teil der Verpflegung (vorgesehen sind: Gemüse, Reis, Nudeln, Brot, Getränke, Obst, Forellen, Würstchen zum Grillen). Gebühr inklusive Verpflegungs- und Materialkosten

U80020 1 Samstag, 7.6.2008
9:00 – 22:00 Uhr
8,00 Ustd 81,– €
Treffpunkt: 9:00 Uhr am S-Bahnhof Friedrichsdorf
Leitung: Christian Albishausen, Jürgen Kopf

Die Heilkräfte der Pflanzen

Einführungsabend und Kräuterwanderung
Sie lernen die wichtigsten heimischen Heilpflanzen kennen. Unterstützt durch Dias wird am Freitagabend über Merkmale, Wirkungsweisen und Anwendung in Tees, Tinkturen und Umschlägen informiert. Die Kräuterwanderung am Samstag führt zu typischen Fundorten, wo Sie das erworbene Wissen praktisch anwenden können.

U80040 1 Wochenende
Fr, 16.5.2008, 18:45 – 20:45 Uhr
Sa, 17.5.2008, 14:00 – 16:30 Uhr
6,00 Ustd 20,– €
Fr: vhs; Treffpunkt am Sa: Bushaltestelle Luisenplatz
Leitung: Karl-Heinz Kollert

Duftige Kräuter in der Fülle des Sommers

An diesem Nachmittag werden wir in die faszinierende Welt der Kräuter eintauchen. In der wunderschönen Umgebung des Wiesbadener Apothekergartens und des Aukammtals lässt sich eine Vielfalt von wilden und kultivierten Kräutern erleben. Das Seminar ist voller sinnlicher Erlebnisse und eine spannende Begegnung mit ausgewählten Kräutern, gewürzt mit Geschichten und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Kräutern.
Treffpunkt: Oberer (östlicher) Eingang vom Apothekergarten in Wiesbaden (liegt direkt an der Bushaltestelle »Aukammallee« der stündlich fahrenden Linie 18). Die Haltestellen der Linien 7 und 12 befinden sich an der »Bierstadter Höhe«, ca. 4 Min. entfernt.
Bitte dem Wetter angepasste Kleidung anziehen, da wir bei jedem Wetter die ganze Zeit draußen sind, sowie Schreibmaterial mitbringen.
Anmeldung spätestens 1 Woche vor Beginn

U80050 1 Sonntag, 8.6.2008
14:00 – 17:00 Uhr
3,67 Ustd 16,– €
Leitung: Ute Bucholski

Feng Shui

Feng Shui, wörtlich übersetzt »Wind und Wasser«, ist die chinesische Lehre von der Kunst, in Harmonie zu wohnen und zu leben.
Feng Shui zeigt, wie Umgebung, Räume, Formen, Symbole, Farben und Richtungen ihre jeweils spezifischen Energiemuster erzeugen und uns beeinflussen.
In diesem Seminar lernen Sie, Ihren Lebensraum mit einfachen Mitteln so zu gestalten, dass möglichst viel positive Energie aktiviert und schädliche Einflüsse abgewendet werden. Dadurch wird die Lebenskraft erhöht, und Sie finden zu innerer Harmonie und Gesundheit.

U80130 1 Wochenende
Fr, 30.5.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 31.5.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 52,– €
Leitung: Karin Weis

Ernährung

Fit & Vital zum Wohlfühlgewicht

U83080 8 Abende, ab 14.1.2008
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 57,– €
Leitung: Eva Hauser-Bürklein
Diätassistentin, Sport- und Gesundheitstrainerin

U83090 8 Abende, ab 7.4.2008
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 57,– €
Leitung: Eva Hauser-Bürklein,
Diätassistentin, Sport- und Gesundheitstrainerin

Nähere Informationen auf Seite 121

Kochen und Backen

Bitte beachten: In der Teilnahmegebühr sind die Kosten für Material bzw. Lebensmittel enthalten. Durch die kursabhängige Kalkulation der Lebensmittelausgaben ergeben sich unterschiedliche Kursgebühren. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch mit. Keine Ermäßigung möglich

Einführung in die Kunst des Kochens

Grundkochkurs

Mit dem Erlernen von einfachen Vorbereitungsarbeiten wie Schneidetechniken, nützlichen Ratschlägen für die Zubereitung von Speisen, über die Herstellung von Grundsaucen, Suppen und Eintöpfen sowie die Zubereitung von Salaten und Dressings, Pasta-Saucen und -Gerichten, Aufläufen und Gratins über Sättigungsbeilagen, Gemüsegerichten bis hin zu leckeren Desserts wird dieser Kurs Ihnen zeigen wie Sie unter kostengünstigen Aspekten aus frischen und gefrorenen Zutaten einfache und schmackhafte Gerichte herstellen können.

U80600 4 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 16,00 Ustd 55,– €
Leitung: Holger Wirth, (Diät-) Koch, Bäcker

Aufbaukochkurs

In diesem Kurs erfahren Sie etwas über verschiedene Zubereitungen von Schwein, Rind, Kalb und Pute sowie diversen Süß- und Salzwasserfischen. Dazu stellen wir die passenden kalten und warmen Saucen zu den Fleischgerichten her. Passend zur Jahreszeit werden wir auch das traditionelle »Osterlamm« mit unterschiedlichen Beilagen zubereiten. Für diesen Kurs ist der Grundkochkurs oder entsprechendes Vorwissen im Küchenbereich erforderlich.

U80605 2 Abende, ab 10.3.2008
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 8,00 Ustd 32,– €
Leitung: Holger Wirth, (Diät-) Koch, Bäcker

- **Beachten Sie bitte auch den Ratgeber »Umgang mit Haustieren«, Seite 15**

Fasanerie
Treffpunkt Natur

Folgender Hinweis gilt
für alle Fasanerie-Veranstaltungen:
Treffpunkt am Haupteingang
- Kinder sollten Namensschilder mitbringen und bei Außenveranstaltungen wetterfeste Kleidung tragen!
- Um pünktliches Erscheinen wird gebeten (begrenzte Teilnehmerzahl).
- Änderungen werden im Veranstaltungskalender unter www.wiesbaden.de möglichst zeitnah aktualisiert.
- Telefonische Auskünfte erhalten Sie ausschließlich über die Fasanerie als Veranstalter bzw. die angegebenen Telefonnummern.
- Die Angaben erfolgen ohne Gewähr!

Fr 14.3.2008, 14:30 – 16:30 h
»Frühlingserwachen«
der Bäume und Pflanzen wird auf spielerische und sinnliche Weise erfahrbar gemacht. Geeignet für Kinder ab 6 Jahren. Bitte wetterfeste Kleidung sowie einen Schal mitbringen.
Kostenbeitrag: 3,– €
Christian Klaproth
Für Rückfragen (0 61 31) 80 66 73

Mi 26.3.2008, 15:00 – 16:45 h
Leos Lesestunde:
»Märchen von den kleinen Räubern«
In der Fasanerie leben die kleinen Beutegreifer: Wildkatzen, Fischotter, Marder, etc. Wir werden am Lagerfeuer ihre Märchen und Geschichten hören und sie anschließend im Park besuchen.
Kostenbeitrag: 3,– €
Irmtrud Wendling
Gemeinschaftsveranstaltung
Wiesbadener Tagblatt und Fasanerie
Für Rückfragen (0 61 28) 4 12 50

Mi 23.4.2008, 16:00 – 17:45 h
Leos Lesestunde:
»Märchen von den Schafen und Ziegen«
In dem Gehege der Fasanerie leben die Schafe und Ziegen zusammen. Am Lagerfeuer hören wir Tiermärchen aus verschiedenen Ländern, gehen die Tiere füttern und erfahren, wie Wolle zu einem Faden gesponnen wird.
Kostenbeitrag: 3,– €
Irmtrud Wendling
Gemeinschaftsveranstaltung
Wiesbadener Tagblatt und Fasanerie
Für Rückfragen (0 61 28) 4 12 50

So 27.4.2008, 11:00 – 17:00 h
»Wer liest denn da im Wald?«
Großes Bücher-Lesefest für die ganze Familie zum Welttag des Buches
Unter dem Motto »Wer liest denn da im Wald?« veranstaltet der Wiesbadener Buchhandel – unterstützt vom Landesverband Hessen im Börsenverein des Deutschen Buchhandels und dem Literaturhaus Villa Clementine – ein großes Familien-Lesefest. In einem Lesezelt in der Fasanerie wird ein buntes Programm rund ums Buch geboten. Der Eintritt ist frei.
Gemeinschaftsveranstaltung Buchhändler Wiesbaden, Börsenverein des Deutschen Buchhandels (LV Hessen), Literaturhaus und Fasanerie

Mi 21.5.2008, 16:00 – 17:45 h
Leos Lesestunde:
»Märchen von den Tierkindern«
Im Frühling gibt es bei den Fasaneriebewohnern Nachwuchs. Am Lagerfeuer lesen wir Tiermärchen und hören Geschichten von den Fasanerietieren. Ein Rundgang durch den Park führt uns zu den Tierkindern und wir werden Tiere füttern.
Kostenbeitrag: 3,– €
Irmtrud Wendling
Gemeinschaftsveranstaltung
Wiesbadener Tagblatt und Fasanerie
Für Rückfragen (0 61 28) 4 12 50

Sa 14.6.2008, 14:00 – 18:00 h und
So 15.6.2008, 10:00 – 16:00 h
»Tiere zeichnen«
Ein 2-tägiges Malseminar für Anfänger und Fortgeschrittene, die Tiere begeistert beobachten und sie in ihrer vertrauten Mal- oder Zeichentechnik auf einem Blatt Papier wiedergeben wollen. Seminarkosten: 75,– €
Julia Belot
Für Anmeldung und Rückfragen
(06 11) 54 10 570

Mi 25.6.2008, 16:00 – 17:45 h
Leos Lesestunde:
»Pflanzenmärchen am Johannifeuer«
Die Geschichte vom Johanniskraut und andere Märchen von den Pflanzen und Bäumen der Fasanerie hören wir am Lagerfeuer. Bei einem Spaziergang durch die Fasanerie werden wir nicht nur verschiedene Bäume entdecken, sondern auch Tiere in ihren Gehegen füttern.
Kostenbeitrag: 3,– €
Irmtrud Wendling
Gemeinschaftsveranstaltung
Wiesbadener Tagblatt und Fasanerie
Für Rückfragen (0 61 28) 4 12 50

Aus dem Angebot der Fasanerie können Sie **Veranstaltungen »abrufen«.** In der natürlichen Umgebung der Fasanerie – mit Tieren, Pflanzen und Wasser – können Menschen aller Altersgruppen Erfahrungen sammeln.
Die Einzelveranstaltungen, Kurse oder Projektwochen richten sich an Schulen, Berufsschulen, Kindergärten, Jugendgruppen und Erwachsene. Als außerschulischer Lernort verstehen wir unsere Arbeit als lebendige Ergänzung zum Schulunterricht.
Ein Infoblatt über das Angebot an Projektwochen ist erhältlich unter 0 61 28 – 4 12 50.

Führungen mit Tierpfleger/innen
Information und Anmeldung: (06 11) 46 73 23

Wollwerkstatt Fasanerie
Irmtrud Wendling
Information und Anmeldung: (0 61 28) 4 12 50

Tiere – Feuer – Märchen
Irmtrud Wendling
Information und Anmeldung: (0 61 28) 4 12 50

Farben und Formen im Park
Irmtrud Wendling
Information und Anmeldung: (0 61 28) 4 12 50

Tiererlebnisführungen
Andrea Ebeling
Information und Anmeldung:
(06 11) 9 50 57 52

Bäume und ihre tierischen Nachbarn
Christian Klaproth
Information und Anmeldung:
(0 61 31) 80 66 73

Wolf & Hund
Bärbel Riemann
Faszination Wolf
Information und Anmeldung:
(06 11) 5 29 06 16

Märchen & Geschichten
Förderverein Fasanerie e.V., Ellen Sommerfeld
Information und Anmeldung: (06 11) 40 48 35

Hirsche und Rehe und Natur und Musik
Elke Schumacher
Tiere mit allen Sinnen erleben
Information und Anmeldung:
(06 11) 1 57 69 84

Organisierte Veranstaltungen
Im Rahmen der Veranstaltungen »Auf Abruf« können auch Kindergeburtstage, Familienfeiern, Betriebsfeste, etc. gestaltet werden.
Für Firmen besteht die Möglichkeit Präsentations- und Kundenveranstaltungen auszurichten.
Führungen werden auch in englischer und französischer Sprache angeboten.
Zeitraum & Kosten nach Vereinbarung;
Anfragen unter (06 11) 46 73 23

Anzeige

»Slow Food« statt »Fast Food«

Eine ausgewogene Ernährung ist ein zentraler Schlüssel für ein langes, gesundes Leben und eine gute Leistungsfähigkeit. Dabei ist eine gesunde Ernährung und wohlschmeckendes Essen und Trinken kein Widerspruch. Beides lässt sich sehr gut miteinander verbinden.
»Slow Food« meint dabei keine langwierige Zubereitung; vielmehr geht es darum, den Unterschied zwischen industriell und individuell zubereiteten Speisen zu erschmecken.
In diesem Kurs erfahren Sie, wie man aus saisonalen Produkten der Region leckere, gesunde und günstige Gerichte zaubert.

U80610 3 Abende, ab 15.1.2008
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 12,00 Ustd 51,– €
Leitung: Eva Hauser-Bürklein, Diätassistentin

U80615 3 Abende, ab 3.6.2008
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 12,00 Ustd 51,– €
Leitung: Eva Hauser-Bürklein, Diätassistentin

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern unter bestimmten Voraussetzungen Kurse aus den Bereichen Ernährung, Entspannung, Stressreduktion und Bewegung (z. B. Gesunde Ernährung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Rückenkurse, Walking, Aqua-Kurse). Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den geltenden Regelungen, da diese etwas unterschiedlich gehandhabt werden.

Gemeinsam lecker kochen

In diesem Kurs kochen Eltern mit ihren Kindern (6 – 10 Jahre) gemeinsam. Sie bereiten schonend Obst und Gemüse zu, um die Vitamine zu erhalten, stellen Fast-Food-Gerichte auf gesunde Weise her und erleben, dass auch die beliebten süßen Speisen ohne allzu viel Zucker lecker schmecken können. Ein gemeinsames Koch-Erlebnis, das Spaß macht und gleichzeitig neue Anregungen für das Kochen und Essen zu Hause gibt. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über Lebensmittel, Inhaltsstoffe und deren Wirkung.

U80620 3 Nachmittage, ab 9.4.2008
Mi, 15:00 – 18:00 Uhr
LES (Eingang E), 12,00 Ustd 45,– €
Leitung: Eva Hauser-Bürklein, Diätassistentin

Ess-Management für Singles und Solisten

In diesem Kurs wollen wir unseren Ernährungstag einmal näher betrachten. Unser Ziel wird sein eine gesunde und leckere Ess-Gestaltung vom Frühstück bis zum Abendessen geschickt zu managen – eine wertvolle Basisernährung, vor allem für berufstätige Solisten, ohne viel Stress. Ernährungstipps, Zubereitungstricks und leckere Rezepte gehören ebenso zum Kursinhalt wie Informationen über die Qualität und den Wert von Lebensmitteln. Wissenswertes über die Resteverwertung, Einkauf und die Lagerung im Ein-Personen-Haushalt runden das Programm ab. Locker und liebevoll soll jede/r Kursteilnehmer/in ein persönliches Ernährungsprogramm zusammenstellen.

U80625 3 Abende, ab 4.3.2008
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 12,00 Ustd 50,– €
Leitung: Eva Hauser-Bürklein, Diätassistentin

Das klassische Menü

Sie erfahren an diesem Abend alles Wichtige über das Erstellen von Menüs unter den Gesichtspunkten Jahreszeit, Ereignis und Anspruch. Der Kurs beinhaltet sowohl die entsprechende Zusammenstellung der Speisenfolge als auch die passenden Tischgetränke und die entsprechende Besteckauswahl sowie das Eindecken des Tisches zu diversen Menüs. Praktisch werden wir ein 5-Gang-Menü zubereiten, servieren und verköstigen.

U80630 1 Abend, 5.5.2008
Mo,18:00 – 22:00 Uhr
LES (Eingang E), 5,33 Ustd 20,– €
Leitung: Holger Wirth, (Diät-) Koch, Bäcker

Kreatives Essvergnügen

für EinsteigerInnen in die Welt der Gewürze

Schmackhaft, unkompliziert und pfiffig sind die Rezepte dieses Kochkurses.
Suppen, Salate, Hauptgerichte und Desserts stehen auf dem Kursprogramm. Sie werden bemerken, dass diese Speisen durch Kräuter und Gewürze Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität merklich verbessern. Zahlreiche Tipps über die richtige Anwendung, Herkunft, Einkauf und Aufbewahrung von Gewürzen ergänzen unser Koch-Vergnügen. Würzen ist eine Kunst – es ist nicht schwer, ein Künstler zu werden.

U80640 4 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 16,00 Ustd 66,– €
Leitung: Barbara Eppelsheimer, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

- Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Entschlackende Ayurveda-Küche

Im Ayurveda – der Wissenschaft vom langen Leben – gilt Ernährung als Medizin für innere Harmonie und Gesundheit.
Sie erhalten in diesem Kurs einen ausführlichen Testbogen, aus dem Sie Ihre Konstitution ersehen und so selbstständig Ihre Lebensmittel und Speisen zusammenstellen können. Die köstlichen vegetarischen Gerichte wirken Stoffwechsel anregend, sodass Ihr Organismus auf sanfte Weise gereinigt und entschlackt wird. Körper, Gemüt und Geist werden belebt und vitalisiert.
Wir bereiten gemeinsam u. a. Ghee, Panir, Gemüse-, Reis- und Linsengerichte sowie sattvische (herzerfrischende) Chutneys zu. Alle Gerichte, die Sie im Kurs kennen lernen, sind leicht nachzukochen.

U80650 4 Abende, ab 9.4.2008
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 16,00 Ustd 66,– €
Leitung: Barbara Eppelsheimer, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

55 plus – kreativ, neuzeitlich und altersgemäß kochen

Essen ist eine der schönsten und wichtigsten Beschäftigungen des Menschen. Gerade mit zunehmendem Alter hat unser Körper jedoch spezielle Bedürfnisse, die die Ernährung betreffen und die es zu berücksichtigen gilt. Welche Produkte sind es, die unseren Körper fit und vital erhalten und einem schnellen Alterungsprozess entgegenwirken? Welche Kräuter und Gewürze verwenden wir, damit die Speisen bekömmlich sind und unser Wohlbefinden und damit unsere Lebensqualität stärken? Neben der Zubereitung der Speisen werden diese und auch weitere Fragen erörtert. Natürlich stehen in diesem Kurs leckere Suppen, knackig-vitaminreiche Salate, gut gewürzte Hauptgerichte und verführerische Desserts auf dem Kochprogramm.

U80655 3 Abende, ab 5.3.2008
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 12,00 Ustd 50,– €
Leitung: Barbara Eppelsheimer, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Glutenfreie Ernährung

Das Thema Glutenfreie Ernährung betrifft viele Menschen in unserer modernen Gesellschaft. Auch Menschen in fortgeschrittenem Alter sind plötzlich von der so genannten »einheimischen Sprue« betroffen.
Für alle, die unter der angeborenen Zöliakie oder der erworbenen Sprue leiden, ist dieser Koch- und Backabend gedacht. Sie erhalten Rezepte, Adressen und Tipps zu glutenfreien Bindemitteln und Backzutaten.

U80660 1 Abend, 19.5.2008
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 4,00 Ustd 15,– €
Leitung: Holger Wirth, (Diät-) Koch, Bäcker

Laktose-Unverträglichkeit

Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft leiden unter Milchzucker-/Laktoseunverträglichkeit. Dieser Kurs hilft Ihnen mit Tipps für die alltägliche Nahrungszubereitung die Unverträglichkeit im Alltag zu bewältigen.

U80670 1 Abend, 26.5.2008
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 4,00 Ustd 15,– €
Leitung: Holger Wirth,
(Diät-) Koch, Bäcker

Internationale Vorspeisenspezialitäten

Antipasti (Italien) – Tapas (Spanien) – Antojitos (México) – Mezze (Libanon)

Tapa-Bars, die nichts als eine interessante Variation von raffiniert und lecker zubereiteten Vorspeisen servieren, liegen gerade voll im Trend. Man verzichtet auf ein Menü, also auf eine bestimmte sättigende Portion von einer jeweils bestimmten Anzahl von Gängen zugunsten von möglichst kleinen Zubereitungsportionen von vielerlei Speisen.

Der Genuss eines Vorspeisenbüffets oder von gereichten Platten mit attraktiv angerichteten Vorspeisen liegt in der Vielfalt des unterschiedlichsten Geschmackerlebens. Interessanter wird das Ganze noch, wenn man die charakteristischen Geschmacksnoten aus 4 Ländern vereint: die mediterrane Note aus Italien und Spanien mit Olivenöl, viel frischem Gemüse und Kräutern, aromatischen Tomaten, knusprigwarmen rustikalen Weißbrotscheiben sowie den jeweils landesüblichen Käse-, Wurst- und Schinkenspezialitäten, der Geschmack des Orients mit Lammfleisch, Hirse, Pinienkernen, Minze, Kreuzkümmel und sahnigem Schafskäse und nicht zuletzt die herzhaft-würzigen Antojitos aus Mexiko mit gefüllten oder belegten kleinen Maistortillas.

* Im Kurs werden nur qualitativ hochwertige und z. T. importierte Lebensmittelprodukte verwendet. Getränke sind im Preis enthalten.

U80690 3 Abende, ab 7.4.2008
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 12,00 Ustd 66,– €*
Leitung:
Ingrid Alexandra Spohr de Leal

Indische Küche

Gönnen Sie sich ein faszinierendes Geschmacksabenteuer und genießen Sie die herzhafte Küche des Punjab in Nord-Indien. Die Gerichte werden nach traditionellen Hausrezepten zubereitet. Dabei lernen Sie auch die Vielfalt der Gewürze kennen und wie man sie richtig einsetzt. Sowohl den Freunden von Fleischgerichten als auch den Vegetariern eröffnen sich hier ganz neue Möglichkeiten in der Zubereitung.

Die Küche befindet sich in der Hebbelschule (gleicher Schulhof, Gebäude gegenüber), Raabestraße 2

U80700 4 Abende, ab 21.2.2008
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
16,00 Ustd 63,– €
Wolfram-von-Eschenbach-Schulküche
Leitung: Vandana Ewald

U80710 4 Abende, ab 10.4.2008
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
16,00 Ustd 63,– €
Wolfram-von-Eschenbach-Schulküche
Leitung: Vandana Ewald

Köstlichkeiten aus Mosambik – traditionell zubereitet

Kochen auf Holzfeuer im Freien verspricht romantische Gastlichkeit. Lernen Sie die liebevolle Zubereitung eines traditionellen mosambikanischen Gerichts aus frischen Zutaten und einer Vielfalt von Gewürzen auf offenem Feuer kennen. Traditionelles Koch- und Essgeschirr wird vorgestellt und seine Nutzung früher und heute erläutert. Weiterhin erhalten Sie interessante Einblicke in die Lebens- und Essgewohnheiten, die Ihnen das Land und seine geheimnisvollen Seiten näher bringen werden.

U80800 1 Samstag, 31.5.2008
14:00 – 19:00 Uhr
6,67 Ustd 30,– €
Freizeitgelände »Alter Friedhof«
(Platter Straße), Grillplatz 2
Leitung: Hilario Muiomo

Thailändische Küche

Sie lernen in diesem Seminar eine fremdländliche Esskultur mit exotischen Gewürzen und Kräutern kennen. Bei der Zubereitung ausgewählter Gerichte wie Thai Curry, Frühlingsrolle und Gemüse im Wok werden Kreuzkümmel, Koriander, Zitronengras, Okra, Thai-Basilikum und Kokosmilch verwendet. Der Kurs wird abgerundet durch Tricks und Tipps, nach denen Sie leicht kochen können. Außerdem werden Sie etwas über die thailändische Kultur und die asiatische Esskultur erfahren – Reiselust geht durch den Magen.

Bitte Geschirrtuch, Küchentücher, Mörser, Wok und Stäbchen mitbringen, falls vorhanden.

U80850 3 Abende, ab 12.2.2008
Di, 18:00 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 14,00 Ustd 51,– €
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Japanische Küche mit Sushi und Tempura

Die besten Rezepte aus dem Tassajara-Zen Zentrum in Kalifornien und der Japan-Shojin Küche, die jeder leicht zubereiten kann, werden vermittelt: Sushi mit Noriblättern, Terijakisoße, Miso- und Dashi-Suppen, Wakame (Seetang), eingelegter Ingwer (Shogagari), Tempura und japanischer Meerrettich (Wasabipaste).

In dem Kurs werden die Gerichte in sechs Geschmacksrichtungen (bitter, süß, sauer, salzig, mild und scharf) zubereitet.

Bitte Geschirrtuch, scharfe Messer, Wok und Stäbchen mitbringen, falls vorhanden!

U80860 2 Abende, ab 8.4.2008
Di, 18:00 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 9,33 Ustd 38,– €
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Rosen à la carte

Ein kulinarischer Ausflug in die Welt der Rosen
Fantasiereich setzten unsere Vorfahren die Rose in der Küche ein und schätzten ihre Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Heute bedeutet Rosengeschmack sicher für viele ein unbekanntes und zugleich delikates Geschmackserlebnis. An diesem Abend wird ein komplettes Menü mit frischen Duftrosen zubereitet und natürlich auch gegessen.

Küche befindet sich in der Hebbelschule (gleicher Schulhof – Gebäude gegenüber), Raabestr. 2

U80900 1 Abend, 5.6.2008
Do, 18:00 – 21:30 Uhr
4,67 Ustd 30,– €
Wolfram-von-Eschenbach-Schulküche
Leitung: Susanna Göttmann

Backkurs

In diesem Backkurs erlernen Sie die Zubereitung einiger klassischer Teige und Massen wie Hefeteig, Mürbeteig, Plunderteig, Quark-Ölteig sowie Bisquitmasse in verschiedenen Varianten sowie deren vielseitige Verwendungs- und Einsatzmöglichkeiten als Kuchen, Teilchen, Dessert oder »herzhafte Snacks«.

Des Weiteren vermittelt Ihnen dieser Kurs einiges zur Warenkunde und den verschiedenen »Lockerungsmethoden« für Teige und Massen.

U80950 1 Abend, 29.4.2008
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 4,00 Ustd 17,– €
Leitung: Holger Wirth,
(Diät-) Koch, Bäcker

Wir backen Öko-Pizza

Kurs für Behinderte – in Kooperation mit der Ev. Behindertenseelsorge
Selbst Pizza backen (lernen) und sich gesund dabei ernähren! Die Pizza nach eigenen Wünschen gestalten und beim Zubereiten und Essen mit allen Sinnen genießen. Genau das wollen wir uns an diesen Nachmittag vornehmen.
Mitzubringen sind gute Laune, Hunger und Geduld – jedenfalls so lange, bis die Pizza fertig ist. Alkoholfreie Getränke werden gereicht.
Kosten: 2,50 €
Termin: Fr, 18.4.2008, 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Gemeindehaus der Ev. Thomasgemeinde, Richard-Wagner-Str. 88, 65193 Wiesbaden
Leitung, Info und Anmeldung: Rolf Haller, Behindertenseelsorge im Ev. Dekanat Wiesbaden, Tel. (06 11) 40 90 76 14

• **Beachten Sie bitte auch die Nähkurse, S. 15**

Stilberatung/Kosmetik

Farb- und Stilberatung für Frauen

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ
Mit der Technik der Farbanalyse wird der individuelle Farbtyp exakt bestimmt. »Ihre Farben« ermöglichen:
- mehr Sicherheit in der Auswahl der Kleidung
- eine überzeugende Ausstrahlung und mehr Selbstbewusstsein

Sie gewinnen ein sicheres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe. Die individuelle Stilberatung hilft Ihnen Ihren persönlichen Stil zu finden. Sie erfahren im Seminar Ihre Wirkung auf andere und wie Sie sich selbst sehen.
Ein Farbenpass kann zum Preis von 25,– € im Kurs erworben werden.

U81510 1 Wochenende
Sa, 8.3.2008, 9:30 – 18:00 Uhr
So, 9.3.2008, 9:30 – 18:00 Uhr
vhs, 18,67 Ustd 73,– €
Leitung: Sylvia Rausch

Farb- und Stilberatung für Herren

Machen Sie mehr aus Ihrem Typ, indem Sie die Farben und Stilrichtungen finden, die am besten zu Ihnen passen – mit dem Ziel authentisch, attraktiv und letztendlich überzeugender zu wirken. Sie erhalten Tipps zur Kleidung, auf Wunsch auch zur Brillenform und Frisur. Sie können gerne Ihr Lieblings(kleidungs)stück oder den letzten Fehlkauf und eine Krawatte mitbringen.
Auch als Geschenkgutschein zu Weihnachten geeignet!

U81520 1 Samstag, 19.1.2008
11:00 – 18:00 Uhr
vhs, 8,67 Ustd 42,– €
Leitung: Birgit Borowski

U81525 1 Samstag, 12.4.2008
11:00 – 18:00 Uhr
vhs, 8,67 Ustd 42,– €
Leitung: Birgit Borowski

Make-up – Hairstyling – Typbestimmung

Visagismus in Theorie und Praxis
In diesem Wochenendseminar wollen wir zusammen den Blick für das Gesicht eines Anderen und für unser eigenes schulen. Durch sorgfältige Analyse des ungeschminkten Gesichts wird es sehr viel leichter fallen, das typgerechte Make-up zu finden.
Darüber hinaus werden Sie durch Frisurenberatung und durch praktische Übungen im Hairstyling in die Lage versetzt, Ihr Erscheinungsbild harmonisch abzurunden. Ziel des Seminars ist es, sich selbst zu erkennen, das eigene Erscheinungsbild typgerecht zu betonen und sich damit vor allem selbst zu akzeptieren.
In der Kursgebühr sind 5,– € für Materialkosten enthalten. Bitte bringen Sie Handtuch, Kämme, Haarschmuck, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel und sämtliche dekorativen Make-up- wie Hairstylingprodukte, falls vorhanden, mit.

U81700 1 Wochenende
Sa, 19.4.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 20.4.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 79,– €
Leitung: Ulrike Schmidt

Make-up für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge sind anders als mit 20. Auch wenn manches geht – kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen. Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen, da jetzt andere Techniken gefragt sind. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt, aber dafür müssen diese erst erkannt werden. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten! Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel und sämtliche dekorativen Make-up-Produkte, falls vorhanden, mit.

U81710 1 Sonntag, 1.6.2008
10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 40,– €
Leitung: Ulrike Schmidt

Natürliche Kosmetik selbst gemacht

Stellen Sie Ihr Duschgel, Ihre Bodylotion oder Ihre Hautcreme selbst her. Mit einigen Grundstoffen rühren Sie sich Ihre eigene Pflegeserie. Sie wählen die verwendeten Wirkstoffe (Vitamine, Liposome oder Wirkstofföle) aus und bestimmen auch den Duft und die Konsistenz Ihres Produktes. Es entsteht hochwertige Kosmetik, ganz auf Ihren Typ abgestimmt, die in Wirkung, Aussehen und Anwendung gekaufter Kosmetik nicht nachsteht. Kursgebühr zzgl. 10,– bis 15,– Euro für Materialkosten (werden nach dem Verbrauch direkt an die Dozentin gezahlt).

U81800 1 Samstag, 12.4.2008
13:30 – 18:00 Uhr
vhs, 5,67 Ustd 23,– €
Leitung: Kirsten Wittmer

Psychologie und Lebenshilfe

Bitte beachten Sie:

Unsere Angebote zu den Schwerpunkten Psychologie und Psychotherapie dienen ausschließlich der Information. Sie sollen und können kein Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung sein. Für die Teilnahme wird normale psychische und physische Belastbarkeit voraus gesetzt!

Einführung in die Psychologie

Die Psychologie versteht sich als Wissenschaft, deren Gegenstand das Erleben und Verhalten des Menschen ist. Wie kann die Psychologie dabei helfen, dass wir unsere Mitmenschen, unsere Beziehung zu ihnen und nicht zuletzt zu uns selbst besser verstehen? Wie funktioniert unser »Erleben und Verhalten«?
Dieser Kurs bietet einen Einblick in die Themen, Fragestellungen und Methoden der Psychologie und nimmt einige Teilbereiche genauer unter die Lupe, z.B. die Allgemeine Psychologie (Wahrnehmung, speziell die soziale Wahrnehmung, Gedächtnis und Lernen, Motivation und Emotionen), die Sozialpsychologie (Erleben und Verhalten in Gruppen, Gruppendynamische Prozesse, Gruppennormen, Gruppendruck), die Persönlichkeitspsychologie und die Diagnostik (z.B. Wie funktionieren Tests?).
Neben der Vermittlung von theoretischen Grundkenntnissen wird besonderer Wert darauf gelegt, den Bezug zur eigenen Erfahrung herzustellen und deren Anwendbarkeit im Alltag zu überprüfen.

U82010 4 Abende, ab 20.2.2008
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
vhs, 10,67 Ustd 49,– €
Leitung: Dr. Annette Böttcher, Dipl.-Psychologin und Dipl.-Pädagogin

Psychische Störungen I

Manche Formen des Erlebens und Verhaltens eines Menschen erscheinen Außenstehenden unverständlich bis befremdlich. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über einige häufig auftretende psychische Störungen und ihre Erscheinungsbilder (Psychosen, Depressionen, Demenz). Der Kurs vermittelt Informationen mit dem Ziel, ein besseres Verständnis für interessierte Laien, Angehörige oder Bekannte von Betroffenen zu schaffen. Therapeutische Möglichkeiten werden grundsätzlich thematisiert, ohne auf Einzelfälle eingehen zu können. Für Betroffene ist der Kurs kein Ersatz für professionelle Hilfe.

U82020 4 Abende, ab 7.4.2008
Mo, 19:00 – 21:00 Uhr
vhs, 10,67 Ustd 49,– €
Leitung: Dr. med. Werner Köbel, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie-Psychoanalyse, Facharzt für Psychiatrie

Training Emotionaler Intelligenz

Ein Selbst-Coaching-Seminar

Stellen Sie manchmal nach bestimmten Situationen fest, dass Sie sich eigentlich ein anderes Verhalten vorgenommen hatten? Der Wille zur positiven Veränderung ist vorhanden, aber wie können Sie dazu beitragen, auch in komplexen Situationen nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen?

Einen Schlüssel dazu bietet die Emotionale Intelligenz, d. h. Ihre Fähigkeit eigene Emotionen zu erkennen, sinnvoll zu handhaben, in die Tat umzusetzen und in den Dienst eines Zieles zu stellen – methodisch umgesetzt in die Eigendialog-Kommunikation. In diesem Seminar werden das Wissen und die Fähigkeiten vermittelt, diese Methode als Werkzeug zum Selbst-Coaching anzuwenden. Erkenntnisse aus Psychologie, angrenzenden Disziplinen und visionärem Denken werden vereint.

Der systematische Aufbau des Seminars erfordert eine durchgehende Teilnahme.

U82040 1 Wochenende
Sa, 26.1.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 27.1.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 82,– €
Leitung: Peter Mertingk, Dipl.-Betriebswirt

Lerntherapie

Drei Abende zu den Schwerpunkten LRS (Legasthenie), Dyskalkulie sowie Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung bei Kindern in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Pädagogische Lernförderung e.V.

Jedem der drei Bereiche der Integrativen Lerntherapie – LRS (Lese- und Rechtschreibschwäche), Dyskalkulie (Rechenschwäche) und Wahrnehmungs- und Konzentrationsschwäche – ist ein Abend dieser Veranstaltungsreihe gewidmet.

Am Beginn eines jeden Abends steht die theoretische, aber anschauliche Darstellung des jeweiligen Bereichs. Es folgen Informationen zu Formen der Förderung/Therapie sowie die Vorstellung geeigneter kindgerechter Fördermaterialien und Spiele.

Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung

U82050 1 Abend, 28.2.2008
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs, 3,00 Ustd 14,– €
Leitung: Nicola Raschendorfer, Dipl.-Sozialpädagogin

Dyskalkulie

U82055 1 Abend, 6.3.2008
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs, 3,00 Ustd 14,– €
Leitung: Marianne Lottermann, Dipl.-Sozialpädagogin

LRS – Legasthenie

U82060 1 Abend, 13.3.2008
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
vhs, 3,00 Ustd 14,– €
Leitung: Nicola Raschendorfer, Dipl.-Sozialpädagogin

Hausaufgaben leicht gemacht

Für Eltern mit ihren Kindern im 1. und 2. Schuljahr

Gemeinsames Hausaufgaben machen kann sehr aufreibend sein und zu Missstimmungen führen. Dieser Kurs gibt Eltern und Kindern Anregungen, wie sie das gemeinsame Lernen so gestalten können, dass es mehr Spaß macht und effektiv ist. Lesen, Schreiben, Rechnen werden durch Bewegungs- und Spielaufgaben geübt und vertieft. Durch »bewegtes Lernen« wird die geistige Aufnahme und Verarbeitung des Lernstoffes gefördert, die kindliche Entwicklung und gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit gestärkt und Rücken- sowie Gelenkproblemen vorgebeugt.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Turnschuhe mitbringen.

U82070 6 Nachmittage, ab 9.4.2008
Mi, 15:00 – 16:30 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 55,– €
Leitung: Andrea Brodersen

Hochbegabung – Fluch oder Segen

Informationsabend für Interessierte

Hochbegabte Kinder sind »anders«. Sie wollen »mehr wissen«, stellen »«mehr Fragen«, reagieren auf viele Situationen anders als erwartet. In ihrem Zugang zur Welt und in ihrem Einfallsreichtum sind sie eine Bereicherung für ihre Umgebung. Aber sie stellen ihre Erwachsenen auch vor Probleme, machen sie unsicher. Sie brauchen viel Futter, sind nicht so leicht zufrieden zu stellen, lassen sich nicht so einfach integrieren.

Themenschwerpunkte der Veranstaltung werden sein: Woran erkennt man eine Hochbegabung? – Welche Bedürfnisse haben hochbegabte Kinder? – Was bedeutet eine Hochbegabung für den erzieherischen Alltag? – Welche Schwierigkeiten können auftreten? – Welche Förderung und Unterstützung ist sinnvoll?

U82080 1 Abend, 5.5.2008
Mo, 19:00 – 21:30
vhs, 3,33 UE 14,– €
Leitung: Dorothea Schlegel-Hentrich, Dipl.-Pädagogin

Berufliche Weiterbildung · ein- und zweijährig
an Wochenenden · in kleinen Gruppen
Ausdrucksmalen
kunsttherapeutisch orientiertes Kunst- und
Gestaltungstraining
bundesweiter Studienführer
Kunsttherapie
www.studienfuehrer-kunsttherapie.de

*farben***satt**
Gesellschaft für Kunst Kreativität und Kunsttherapie
Marcobrunnerstr. 7
65197 Wiesbaden
Tel.: 0611/940 62 20
www.farbensatt.de

Anzeige

Outdoor-Sonntag

Auf den Spuren von Einstein

Spielerisches Gedächtnistraining

Es erwartet Sie:

- Bewegung an der frischen Luft
- Steigerung Ihrer geistigen und emotionalen Fähigkeiten
- Ein spannendes Spiel mit vielen Herausforderungen

In der Nähe des Treffpunktes werden Sie informiert über neuste Erkenntnisse der Hirnforschung und über Memotechniken, mit deren Hilfe Sie sich innerhalb kürzester Zeit Namen, Zahlen und Gegenstände merken können. Danach geht es in den Wald. Im Stil einer Schnitzeljagd werden spannende Aufgaben gestellt. Diese Gedächtnis-, System- und Teamspiele fördern die Konzentration und Kompetenz für Ihren beruflichen und persönlichen Alltag. Gemeinsame Picknick-Pausen sind eingeplant.

Zielgruppe: Wetterfeste sportliche Menschen, die Spaß am Lernen und spielerischer Erfahrung haben. Sie brauchen Verpflegung, reichlich Wasser, eine Schreibunterlage, evtl. Regenkleidung, eine Unterlage zum Sitzen und feste Schuhe für den Wald.

U82100 1 Sonntag, 8.6.2008
11:00 – 18:00 Uhr
9,33 Ustd 49,– €
Treffpunkt: Nerotal, auf dem Parkplatz unter der Nerobergbahn
Leitung: Claudia Hentschel, Managementtrainerin und Coach

Das Elefanteneinmaleins

Den Kopf frei machen

Zu viele Informationen Tag für Tag – und sich zu wenig merken können. Was tun, wenn sogar das empfohlene Gedächtnistraining nicht den gewünschten Erfolg hat? Es ist das Gedankenkarussell, was daran hindert, sich zu konzentrieren und zu behalten, was behalten werden soll. An den Nachmittagen wird eine spielerische Technik für das Entsorgen überflüssiger Gedanken vermittelt. Sie ermöglicht die Konzentration auf das Wesentliche und bringt mehr Leichtigkeit in den Alltag. Der Kurs basiert auf einer Geschichte vom Älterwerden aus dem Buch von Helme Heine »Elefanteneinmaleins«.

Info-Veranstaltung

Keine Anmeldung erforderlich, Gebühr wird bei Buchung des Kurses **U82130** mit Kursgebühr verrechnet

U82129V 1 Nachmittag, 12.3.2008
Mi, 16:30 – 17:30 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich
vhs, 1,33 Ustd 3,– €
Leitung: Helga Gropp

Bitte zum Kurs Zeitungspapier (3 Zeitungen) und dünne Gummihandschuhe mitbringen.

U82130 7 Nachmittage, ab 9.4.2008
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs, 14,00 Ustd 59,– €
Leitung: Helga Gropp

Selbstsicherheit

Unter »Selbstsicherheit« versteht man in der Psychologie »ein starkes Ich, das eine Person befähigt, Situationen aufzusuchen, die diese bislang ängstlich gemieden hat und zu sehen, dass sie in diesen Situationen Erfolg hat«. Selbstsicheres Verhalten ist somit nicht angeboren, sondern eine Fähigkeit, die durch Training erlernt und gestärkt werden kann.
Selbstsicheres Verhalten zeigt sich u. a. darin, dass sich eine Person von anderen Menschen abgrenzen kann, dass sie berechtigte Forderungen, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen anderen gegenüber formuliert und durchsetzt, dass sie auf andere Menschen zugeht und Kontakt herstellt. Konkret kann es in Situationen z. B. darum gehen, dass man lernt, »Nein« zu sagen, Gefühle offen zu zeigen, Konflikte zu thematisieren und auch auszuhalten.
Das Seminar ist praktisch ausgerichtet und orientiert sich an den Wünschen und Zielen der Teilnehmer/innen. Übungen erfolgen auch in Form von Rollenspielen und können auf Wunsch aufgezeichnet werden. Zwischen den Übungen finden Hausaufgaben und Realitätsübungen statt.

U82150 5 Abende, ab 19.2.2008
Di, 18:30 – 21:00 Uhr
vhs, 16,67 Ustd 61,– €
Leitung: Dr. Annette Böttcher, Dipl.-Psychologin und Dipl.-Pädagogin

- Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Dozentenportrait Britta Tipkemper

Britta Tipkemper, Diplom-Sozialpädagogin und Coach (FH), hat 2006 ein Beratungsunternehmen in Darmstadt gegründet. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind die berufliche Erwachsenenbildung / Persönlichkeitsentwicklung und Trainings im Bereich der Gesundheitsförderung. Ihre »Entdeckung«, Nichtraucherin zu werden, eröffnete ihr neue Sichtweisen bezüglich ihrer eigenen Identität und ermöglichte einen Prozess, der u. a. in die Selbstständigkeit führte. In ihren Kursen setzt Frau Tipkemper den ganzheitlichen Menschen in den Mittelpunkt und spricht gleichermaßen Körper, Geist und Seele an.

Die Angst vorm Autofahren – und ihre Überwindung

Der Kurs richtet sich ausschließlich an diejenigen, die bereits im Besitz einer Fahrerlaubnis Klasse B (früher Klasse 3) sind, aber (aus den unterschiedlichsten Gründen) Ängste vor bestimmten Fahrsituationen haben. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Führerscheinneuling sind und manches Gelernte vertiefen wollen bzw. sich an einzelne Fahrsituationen nicht herantrauen, oder ob Sie den Schein schon vor vielen Jahren erworben haben und nun, da Sie seit dieser Zeit nicht selber gefahren sind, der Praxisbezug fehlt.
An diesem Wochenende werden Sie an die Problematik, bestimmte Fahrsituationen (wie z. B. Überholen, Fahrstreifenwechsel, Einparken oder Autobahnfahrten) aus Angst vor Misserfolg oder wegen falscher Risikoeinschätzung zu meiden, herangeführt, so dass die zugrunde liegenden Ängste erkannt und gelöst werden können.
Der Kurs ist in einen theoretischen und einen fahrpraktischen Teil gegliedert (Auto wird gestellt).
Zusätzlich zur Gebühr fallen 5,– € für Arbeitsmaterialien an (bitte direkt an die Kursleitung zahlen).

U82160 1 Wochenende
Sa, 31.5.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 1.6.2008, 10:00 – 13:30 Uhr
vhs, 13,00 Ustd 79,– €
Leitung: Sylvia Dettloff, NLP-Trainerin, Peter J. Kotulla, Fahrlehrer

Zwischen Lust und Frust

Frauen entdecken den Genuss (wieder)

Ein Stück Schokolade befriedigt, eine ganze Tafel dagegen bewirkt das Gegenteil. Die »eine« Zigarette nach dem Essen ist ein Genuss, alle anderen aber tragen den stumpfen Beigeschmack von Abhängigkeit oder gescheitertem Autonomiebestreben. Getrieben auf dem Ozean unserer Sehnsüchte und Wünsche bleibt die Erfüllung oft auf der Strecke. Unstillbares Verlangen drängt uns immer wieder zu unkontrollierten Kaufräuschen oder maßlosem Ess- und Trinkverhalten.
An diesem Wochenende werden wir gemeinsam herausfinden

- wie unsere Bedürfnisse sind und welche Gewohnheiten sich aus ihnen entwickelt haben, die uns nicht gut tun
- wie wir wieder sinnvoll genießen können
- in welche Fallen wir tappen und welche Gegenmaßnahmen wir ergreifen können.

Bitte eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibzeug mitbringen.

U82230 1 Wochenende
Fr, 25.4.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.4.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 78,– €
Leitung: Britta Tipkemper, Dipl. Sozialpädagogin und Coach (FH)

Star Trek – Reisen in die inneren unendlichen Weiten

Die Welt der inneren Bilder hält für jeden sein individuelles Abenteuer bereit. Mit Hilfe der Aktiven Imagination nach C.G. Jung machen wir uns auf die Reise. Kommen Sie mit! Entdecken Sie unbekannte Wesen in Ihrer eigenen Welt und machen Sie sie zu Ihren Verbündeten für Veränderungsprozesse und Ihre eigene Entwicklung.
Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibzeug mit.

U82260 1 Samstag, 15.3.2008
9:30 – 18:00 Uhr
vhs, 10,00 Ustd 55,– €
Leitung: Anke Larro-Jacob, Dipl.-Psychologin und Coach

Die zündende Idee!

Sie brauchen eine gute Idee? Sie müssen nicht auf eine Eingebung in der Badewanne warten! Mit Hilfe der Aktiven Imagination nehmen Sie im entspannten Zustand direkt Kontakt zu Ihrem unbewussten Wissen auf – der Quelle Ihrer Kreativität und Innovationsfähigkeit. Lassen Sie sich überraschen!
Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibzeug mit.

U82270 1 Samstag, 19.1.2008
9:30 – 18:00 Uhr
vhs, 10,00 Ustd 55,– €
Leitung: Anke Larro-Jacob, Dipl.-Psychologin und Coach

Stress-Management

U83200 1 Wochenende
Fr, 18.4.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.4.2008, 9:30 – 18:00 Uhr
Leitung: Anke Larro-Jacob, Dipl.-Psychologin und Coach

Nähere Informationen erhalten Sie auf Seite 121

- Bitte beachten Sie auch unsere Selbstmanagement-Angebote für den Beruf auf Seite 56

Anzeige

Marisa Marinelli
Dott./Univ. Venedig - Heilpraktikerin
Selbstwertprobleme
Beziehungsprobleme
Verhaltensstörungen
Traumabehandlung
Trauer, Verlust, Ängste
Krisen- und Konfliktbewältigung
Behandlung von chronischen Erkrankungen
Tel: 06257 / 5056912
www.marisa.marinelli.name
HYPNOTHERAPIE - HOMÖOPATHIE

Viktor E. Frankl »Sinn und Gesundheit«

Logotherapeutische Handlungshilfen für ein erfülltes Leben

Werteverlust und Sinnentleerung werden in der Öffentlichkeit und den Medien viel beklagt und diskutiert. Burn Out oder die Zunahme von Depressionen werden dabei als eine Folge unserer Sinn entleerten Geschäftigkeit beschrieben. Vor diesem Hintergrund bietet uns die Logotherapie (griech., logos = Sinn) konkrete Handlungshilfen an, um unseren Alltag neu zu bereichern. Das Seminar zeigt Ihnen anhand von Beispielen und Übungen Wege aus dem Alltagsstress auf:
Wie kann ich in meinem Alltag sinnliches Erleben spürbar machen? Wie kann ich mein Leben durch schöpferisches Gestalten bereichern? Wie ist es möglich, durch einen Perspektivwechsel, die Schwierigkeiten des Lebens »in neuem Licht« zu sehen?
Literaturempfehlung: Frankl, Viktor E. (2002) »…trotzdem Ja zum Leben sagen«, Kösel-Verlag: München

U82300 1 Abend, 16.4.2008
Mi,19:00 – 21:15 Uhr
vhs, 3,00 Ustd 13,– €
Leitung: Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge und Entspannungstrainer

Lachen ist gesund

Humor und Lebensfreude sind wichtig für unsere körperliche und geistige Gesundheit, unser Selbstbewusstsein und unsere Wirkung auf andere. Im Seminar lernen Sie die aufbauende Kraft des Lachens aus gesundheitlicher Sicht kennen und genießen Lach- und Atemübungen, Spiele und Entspannung. Wir beschäftigen uns außerdem mit Erkenntnissen aus der Gelotologie, der Wissenschaft vom Lachen, und mit Lachyoga nach Dr. Madan Kataria.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie warme Socken, zwei Decken, Getränke und Verpflegung mit.

U82320 1 Wochenende
Sa, 17.5.2008, 10:00 – 15:00 Uhr
So, 18.5.2008, 10:00 – 15:00 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 60,– €
Leitung: Carmen Geier, Projektmanagerin und Coach

Lach-Yoga

Im Tao-Yoga liegen die Wurzeln des seit einigen Jahren wieder entdeckten Lach-Yoga.
Die taoistischen Mönche halten sich seit über 5000 Jahren den Bauch und lachen, denn sie erkannten die reinigende Kraft des Lachens: Lachend wird der alltägliche Stress abgebaut, das »chi« die Lebensenergie beginnt wieder frei zu fließen und versorgt Körper/Geist und Seele ganzheitlich mit Lebensfreude. Lach-Yoga besteht aus Tiefenatmung, sanften Dehn- und Streckübungen, einer Fülle von heiteren »Lachschritten« und der »Lachmeditation«. Das Seminar bietet eine Einführung in die Grundschritte des Lach-Yoga, es schenkt Ihnen die Erfahrung von purer Lebensfreude, heiterer Gelassenheit und tiefer Entspannung.
Bitte bringen Sie zum Seminar bequeme Kleidung, eine warme Decke, Ihr schönstes Lächeln und für die Mittagspause einen kleinen Imbiss mit.
Buchtipp: Gudula Steiner-Junker, »Lach-Yoga« / Südwest Verlag

U85350 1 Sonntag, 9.3.2008
10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 40,– €
Leitung: Gudula Steiner-Junker, Lachtherapeutin

Die paradoxen Wege zum Glück – Finden ohne zu suchen

Ein Seminar für Nachdenkliche
Glücklich wird niemand durch optimistische Sprüche wie »Think positive!« oder »Don't worry, be happy!«.
Ökonomen, Psychologen und Soziologen erforschen seit geraumer Zeit, was Menschen tatsächlich glücklich macht, wie sie auf Illusionen hereinfallen und wie sie sich selbst in ihrem Glücksstreben sabotieren. Erstaunliches hat man entdeckt. Wie stimmen die Befunde der Forscher mit unseren eigenen Erfahrungen überein? Stimmen die Meinungen der Philosophen? Es werden interessante Ergebnisse der Glücksforschung referiert, Fragebögen ausgeteilt, um sich selbst mit Forschungsergebnissen zu vergleichen und Übungen zur Aktivierung des eigenen »Glückspotentials« durchgeführt.

U82340 1 Samstag, 8.3.2008
10:00 – 17:30 Uhr
8,00 Ustd 38,– €
Psychoth. Praxis Laubach, Bismarckring 18
Leitung: Dominik Laubach, Dipl.-Psychologe

Das Enneagramm und christliche Spiritualität

Einführung

Erkenne dich selbst!
Diese Grundforderung des Orakels zu Delphi, griechischer Philosophie, östlicher Weisheit und christlicher Spiritualität ist das Anliegen der Auseinandersetzung mit dem Enneagramm. Die kritische Arbeit mit dem Enneagramm ist somit eine mäeutisch-sokratische Geburtshilfe, die je eigene Gottesebenbildlichkeit und die je eigene Entfremdung besser zu erkennen.
Die enneagrammatische Arbeit hilft zu einem vertieften Verstehen der eigenen emotionalen Denk- und Verhaltensmuster. Die Begegnung mit dem Enneagramm führt zu einem Prozess der Selbsterkenntnis (meine Fähigkeiten, meine Gaben, meine Grenzen, meine Gefährdung, meine »blinden Flecken«). Vieles, was mir in Arbeit und Beziehung immer wieder begegnet, hat seine Ursachen »in mir selbst«. Es ist erstaunlich, wie viel wir selbst aus unserem Unbewussten im Alltag »inszenieren« und dies dann oftmals klagend Gott »in die Schuhe schieben«. Ferner verhilft es zu einer tieferen Menschenkenntnis für die Lebensbereiche von Beruf, Arbeit und Beziehung, um dort präsenter, wacher, lebendiger zu werden und vieles nicht mehr so persönlich nehmen zu müssen. Letztlich ist es ein spirituelles Hilfsmittel, um die persönliche – oftmals verschüttete – eigene Berufung zu erkennen.
Das Enneagramm ist somit zu einer Plattform der Begegnung und des Gesprächs geworden zwischen christlich-spirituellen Traditionen, der modernen Tiefenpsychologie und anderen geistlichen weltweiten Traditionen.
Buchempfehlung: Richard Rohr, Andreas Ebert, Enneagramm, Die neun Gesichter der Seele, ISBN 3-532-62245-2
Im Herbst 2008 findet das Weiterführungsseminar statt.

U82350 1 Wochenende
Sa, 31.5.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 1.6.2008, 11:00 – 19:00 Uhr
Villa, 20,00 Ustd 68,– €
Leitung: Dr. Michael Thomas Schulz

Anzeige

EMDR-Traumatherapie und Gestalttherapie

- Schlafstörungen, Überempfindlichkeit, Überaktivität, Panikattacken, Gefühle von Leere und Sinnlosigkeit, mangelndes Selbstwertgefühl, Bindungsstörungen, Wut- oder Weinanfälle, Suchtverhalten, Selbstverletzung, Immunschwäche, die Unfähigkeit Verpflichtungen einzuhalten, können u. a. Symptome für ein erlebtes Trauma sein.
- Traumatisch wirken nicht nur Katastrophen, sondern oft auch Ereignisse wie: Autounfälle, Operationen, schwere Krankheiten, Verlust von geliebten Wesen, das Miterleben von Gewalt oder Tod, oder Vernachlässigung, Verlassenwerden und Verrat in der Kindheit.
- EMDR ist eine anerkannte, sehr effektive Methode, basierend auf den Ergebnissen moderner Hirnforschung, die, ähnlich wie die Gestalttherapie, die Selbstheilungskräfte des Menschen auf der Körper-, Gedanken- und Gefühlsebene mit einbezieht.

Ein Vorgespräch ist unverbindlich und kostenlos. Rufen Sie an:
WI, Rheinstr. 80 / www.gestalt-profil.de / Gestaltpraxis@web.de

Jutta Eifler
Heilpraktikerin f. Psychotherapie
(Europäisches Zertifikat)

0611 – 900 3778

Anzeige

Gesunde und schöne Zähne

Zahnarztpraxis Dr. Beatrix Turner-Schubert
Bismarckring 2 / Ecke Dotzheimerstraße
65185 Wiesbaden
Telefon: 06 11/44 22 28
Internet: dr-turner.de

Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihre Fragen.

Die Landeshauptstadt Wiesbaden, das Polizeipräsidium Westhessen und die Volkshochschule Wiesbaden e. V. unterstützen die hessenweite Kampagne und veranstalten die ersten Kurse für die Wiesbadener Bevölkerung

Gewalt – Sehen – Helfen

- Jede/Jeder kann mit einer Gewaltsituation konfrontiert werden
- Jede/Jeder kann helfen
- Tipps zum »richtigen« Handeln (ohne sich oder andere zu gefährden)
- Stärkung der Helferkompetenz durch konkrete Informationen

Geschultes Personal der Polizei und Mitarbeiter/innen verschiedener Wiesbadener Institutionen und der Stadtverwaltung vermitteln in acht Stunden kompetentes Verhalten bei erkennbaren Gewaltsituationen in der Öffentlichkeit. In lockerer Atmosphäre lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Helferkompetenz stärken.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

U82590 2 Abende, ab 23.1.2008
Mi, 17:30 – 21:30 Uhr
vhs, 10,67 Ustd 5,– €
Leitung: Polizeipräsidium Westhessen

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung

Helfende Hände, die wissen, was sie tun!

Immer mehr ältere Menschen sind auf andere angewiesen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Die meisten von ihnen wünschen sich, bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können – doch ohne Unterstützung ist dies häufig nicht möglich. Die bisher verfügbaren Hilfen sind entweder sehr teuer oder unseriös bzw. illegal. Der Bedarf an qualifizierten Helfer/-innen in diesem Bereich ist groß, das Angebot bisher noch gering.
Die hier angebotene Qualifizierung soll die Kursteilnehmer befähigen, auf fachlich fundierter Basis Senioren zu betreuen. Das umfassende theoretische Curriculum (200 h) wird ergänzt durch ein persönliches Coaching (4 h pro Teilnehmer), sowie ausführliche Hospitationen in der stationären und offenen Altenhilfe (50 h).
Angesprochen sind Menschen, die sich in der Altenhilfe etablieren wollen, aber nicht in den klassischen Berufsfeldern der Alten- oder Krankenpflege tätig sein wollen oder können.
Vor Kursbeginn wird ein 5-stündiger Infotag durchgeführt, bei dem über den Kurs informiert wird und über Eignung und Neigung der Interessierten entschieden wird.
Kursinhalte:

- Gerontologie (Altersforschung) und Geriatrie (Altersmedizin)
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Umgang mit Verwirrtheit und Demenz
- Umgang mit Verlusterfahrungen, Tod und Sterben
- Beschäftigung und Aktivierung (Gedächtnistraining, Gymnastik etc.)
- Supervision und fachliche Begleitung der Hospitationen
- Grundkenntnisse in Pflege, Hauswirtschaft und Hygiene
- Überblick über altengerechtes Wohnen und Hilfsmittel
- Erste Hilfe für Senioren (ASB-Bescheinigung)
- Einführung in relevante sozialrechtliche Themen (Betreuungsrecht, Grundsicherung, Pflegeversicherung u. a.)
- Rechtliche Grundlagen und Voraussetzungen für eine festangestellte oder selbständige Tätigkeit

Keine Ermäßigung! Ratenzahlung möglich!
(6 x 255,–) plus € 5,– Bearbeitungsgebühr

U53300 40 Vormittage, ab 15.1.2008
Di und Do, 9:00 – 13:00 Uhr
200,00 Ustd 1530,– €
Leitung: Cathrin Raasch

V53300 40 Vormittage, ab 18.11.2008
Di und Do, 9:00 – 13:00 Uhr
200,00 Ustd 1530,– €
Leitung: Cathrin Raasch

Zusatzausbildung zum Mediator/zur Mediatorin

Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA jetzt auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden.

Ziel der Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet.

Der Lehrgang umfasst 8 Seminare im Gesamtumfang von 160 UE (1 UE = 45 Minuten). Diese verteilen sich über den Zeitraum von einem Jahr auf 7 Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche. Zwischen den Seminaren treffen sich die Teilnehmer/innen in kleineren Intervisionsgruppen. Von diesen 10 geplanten Treffen finden 2 mit Supervision statt. Die Kosten für die Supervision sind im Lehrgangsentgelt von 1880,– € (keine Ermäßigung möglich) enthalten. Die Unterkunft und Verpflegung während der Bildungsurlaubswoche (zurzeit 210,– €) wird direkt an das Bildungshaus gezahlt. Ausführliche Informationen über Inhalte und Termine (Kurs-Nr.: **U82600**, Beginn: April 2008) erhalten Sie auf Wunsch zugesandt oder unter www.vhs-wiesbaden.de

Prävention und Gesundheitsbildung

Wohlfühl-Cocktail

Unsere Lebenserwartung steigt kontinuierlich. Wie die Lebensqualität dieser »geschenkten Jahre« aussieht, hängt zu einem gewissen Teil von uns selbst ab. Körper und Geist benötigen sowohl angemessene Anforderungen als auch Zeiten der Ruhe und Entspannung.
Das Seminar gibt Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, diesen gesunden Cocktail zu mischen (Wahrnehmungs- und Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Klang- und Igelballmassage), macht Sie vertraut mit der nach neuesten Erkenntnissen sehr wirkungsvollen Kombination von Bewegung und Gedächtnisübungen und verwöhnt Sie mit Snacks, die Sie ohne Reue genießen können.
Sie werden erfahren, was Ihnen aus dem reichhaltigen Angebot dieses Seminars besonders gut tut und wie Sie dies mit in den Alltag nehmen können.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

U83010 6 Nachmittage, ab 7.2.2008
Do, 15:00 – 16:30 Uhr
Villa, 12,00 Ustd 62,– €
(inkl. Tee und Snacks)
Leitung: Marianne Meier

Zwischen Lust und Frust

Frauen entdecken den Genuss (wieder)

U82230 1 Wochenende
Fr, 25.4.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.4.2008, 9:00 – 17:00 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 78,– €
Leitung: Britta Tipkemper,
Dipl. Sozialpädagogin
und Coach (FH)

Nähere Informationen erhalten Seite 118

Sehnsucht ist die Mutter aller Süchte

Ein Abend zum Thema Sucht

Warum beschäftigen wir uns zwanghaft mit Gedanken, Tätigkeiten oder Genussmitteln, die uns schaden und unsere Lebendigkeit dämpfen? Warum rutschen wir in Depression und Lähmung, statt das Leben zu genießen? Warum flüchten wir in Arbeit, statt Liebe zu leben? Warum rauchen, kiffen, schlucken wir, obwohl wir insgeheim doch wissen, dass wir so nicht zu einer gesunden Bewusstseinserweiterung kommen? In diesem Seminar geht es um die psychischen Mechanismen, die hinter der Sucht stehen und sie aufrechterhalten: um die stets unerfüllbare Sehnsucht, ein Defizit aus Kindertagen zu stillen und um den unbewussten Versuch, bestimmten Seiten unserer persönlichen Wahrheit nicht ins Gesicht zu sehen. Die Lösungsschritte werden so angeboten, dass Sie diese innerlich gefühlsmäßig mitvollziehen können. Hierbei werden die von Bert Hellinger entdeckten Familiendynamiken mit einbezogen.

U83030 1 Abend, 9.4.2008
Mi,18:45 – 21:55 Uhr
vhs, 4,00 Ustd 14,– €
Leitung: Dr. med. Joachim Witton

Rauchfrei mit Hypnose

Vielleicht haben Sie bereits einige Male versucht mit dem Rauchen aufzuhören und Sie fragen sich, warum Sie immer wieder »schwach« geworden sind. Oder Sie denken darüber nach, was Sie noch brauchen, um endlich mit dem Rauchen aufzuhören.
Der Entschluss nicht mehr zu rauchen wird nicht nur von unserem bewussten Willen gesteuert, auch unbewusste Prozesse bestimmen unser Handeln.
Der hypnotherapeutische Ansatz, mit dem in diesem Kurs gearbeitet wird, geht davon aus, dass das Wissen und die Fähigkeit zur Lösung des Problems bereits in uns steckt, sie uns im Moment aber nicht zur Verfügung steht.
Der Kurs hilft Ihnen einen Zugang zu Ihren Ressourcen zu bekommen, um das Ziel des Nichtrauchens zu erreichen.

U83040 3 Abende, ab 4.3.2008
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 77,– €
Leitung: Joachim Grosch, Dipl.-Pädagoge

Fit & Vital zum Wohlfühlgewicht

Sie möchten endlich langfristig Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und behalten?
Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!
Um das individuelle Wohlfühlgewicht zu erreichen und langfristig zu halten, ist es wichtig, dass Ernährung, Bewegung und Entspannung miteinander kombiniert werden. In diesem Kurs bekommen Sie Einblicke, diese drei Komponenten miteinander zu verbinden und mit Spaß umzusetzen. Sie erlernen Schritt für Schritt Ihr Essverhalten zu verändern und bekommen Anregungen, körperlich aktiv zu werden. Wir werden uns an den Gruppenabenden mit Themen der Ernährung beschäftigen, gemeinsam Gymnastik- und Entspannungsübungen ausprobieren und somit ein individuelles Bewegungsprogramm zusammenzustellen.
Inhalte der Gruppenabende:
- Allgemeine Ernährungslehre
- Nährstoffe unter der Lupe
- Lebensmittelqualität
- Einkauf
- Zubereitung von Lebensmitteln
- Tipps & Tricks für die dauerhafte Umsetzung
- Gymnastikübungen
- Entspannungsverfahren

Kursunterlagen sind in der Gebühr enthalten. Rezepte können im Kurs gegen ein Entgelt zusätzlich erworben werden.

U83080 8 Abende, ab 14.1.2008
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 57,– €
Leitung: Eva Hauser-Bürklein Diätassistentin, Sport- und Gesundheitstrainerin

U83090 8 Abende, ab 7.4.2008
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 57,– €
Leitung: Eva Hauser-Bürklein, Diätassistentin, Sport- und Gesundheitstrainerin

Gesundheitsvorsorge aus Sicht der Psychosomatik

Abnehmen mit Gefühl und Verstand

Häufige Ursachen (Stress, Frustration, Verzweiflung, Selbsthass) und Folgen (Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs) des Risikofaktors Übergewicht sind bekannt.
Der Jojo-Effekt nach Diäten zeigt, dass die Veränderungen im Kopf beginnen müssen. Der Wille alleine reicht meistens nicht aus. Man braucht Unterstützung, aber welche?
Die Teilnahme an einer Gruppe, in der Psychotherapie, Bewegungstherapie und Ernährungsberatung kombiniert werden, hat sich als ein Erfolg versprechender Weg erwiesen, der hier vorgestellt wird. In einer Gruppe können eine sinkende Motivation und Abbruchtendenzen frühzeitig registriert werden sowie die damit verbundenen Schwierigkeiten und deren Hintergründe erkannt, bearbeitet und überwunden werden.

U83100V 1 Abend, 12.3.2008
Mi,19:30 – 21:00 Uhr
Villa, 2,00 Ustd 6,– € (Abendkasse)
Leitung: Dr. med. Werner Köbel, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie-Psychoanalyse, Facharzt für Psychiatrie

Die Kunst des Sehens – Augenübungsabend

Um die Jahrhundertwende kamen amerikanische und deutsche Ärzte auf die Idee, die Sehkraft der Augen durch Übung und Entspannung zu schulen und zu verbessern. Dieser Kurs wendet sich an diejenigen, die
- Vorsorge für ihre Augen
- Entspannung überlasteter Augen im Alltag
- Erhaltung bzw. Steigerung der Sehfähigkeit

erreichen wollen.
Kursprogramm: Informationen zu Anatomie und Stoffwechsel der Augen, Zusammenspiel zwischen Augen, Gehirn und Seele. Praktische Übungen für den Alltag zur Erfrischung der Augen und des Körpers sowie Übungen, die auf sanfte Weise die Sehgewohnheiten verändern helfen. Bequeme Kleidung wird empfohlen.
Buchtipps: Aldous Huxley: Die Kunst des Sehens, Piper TB; Dr. med. H. G. Schmidt: So erhält die Natur die Sehkraft, Hädecke TB

U83110 1 Abend, 29.4.2008
Di, 18:45 – 20:45 Uhr
vhs, 2,67 Ustd 12,– €
Leitung: Karl-Heinz Kollert

Stress-Management

Stress gehört heute zum Alltag, fast haben wir uns daran gewöhnt, ständig unter Druck zu stehen. Körper und Seele quittieren aber diese permanenten Anforderungen. Wer wünscht sich das nicht: Arbeit und Privatleben in Balance halten, die Freizeit genießen, abschalten können und im Beruf aus dem Vollen schöpfen? An diesem Wochenende werden wir erkunden, welche positiven und negativen Auswirkungen Ihr persönlicher Stress auf Sie hat. Auch Techniken aus dem Coaching unterstützen Sie dabei, Ihren Stress zu erkennen und in Ihrem Sinne zu gestalten. Bringen Sie bitte Schreibzeug mit.

U83200 1 Wochenende
Fr, 18.4.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.4.2008, 9:30 – 18:00 Uhr
vhs, 14,00 Ustd 69,– €
Leitung: Anke Larro-Jacob, Dipl.-Psychologin und Coach

- Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Anzeige
Dr.med. Ewald Becherer
Frauenarzt · Naturheilverfahren
Schwerpunkte:
Endometriose
Wechseljahre
Zyklusstörungen, PMS
Infektionen der Genitalorgane
Krebserkrankungen
Schmerztherapie
Homöopathie / Naturheilverfahren in Schwangerschaft und Stillzeit

Homöopathie
Pflanzenheilkunde
Bachblütentherapie
energetische Therapie
Psychosomatik
Ganzheitlicher Denkansatz
ergänzende Behandlung bei Krebserkrankungen
Schulmedizinische Standardverfahren
Taunusstraße 57 · 65183 Wiesbaden · Tel. 0611 - 529 513 · www.dr-becherer.de

Den Stress wegtanzen

Tanzen macht Spaß, entspannt und der Kopf wird wieder frei. Dieser Tag dient der Stressverringerung durch unterschiedliche Tanzansätze und dem Herausfinden persönlich hilfreicher Möglichkeiten, durch Bewegung ruhiger und gelassener zu sein. Erste Strategien für die Übertragung in den Alltag können gemeinsam entwickelt werden.
Dass eine Tanztherapie darüber hinaus nachhaltig Stress verringert, die Lebensqualität und auch die sozialen Beziehungen verbessert, wurde kürzlich durch eine Wirksamkeitsstudie belegt.

U83210 1 Sonntag, 27.1.2008
9:30 – 16:30 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 43,– €
Leitung: Anke Teigeler,
Tanztherapeutin

Chronische Schlafstörungen erfolgreich behandeln

»Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr« A. Schopenhauer
Stress und Daueranspannung führen häufig dazu, dass wir nicht mehr abschalten können. Irgendwann wird der Schlaf selbst zum Problem: »Ich kann schon wieder nicht schlafen. Wie soll ich den nächsten Tag überstehen?« … Kennen Sie seit längerem das Gefühl, der eigenen Schlaflosigkeit auf Gedeih und Verderb ausgeliefert zu sein und nichts dagegen tun zu können?
In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen und über Risiken von Schlafmitteln.
Sie lernen den Teufelskreis Schlafstörungen zu durchbrechen, indem Sie

- Ihre Stress verschärfenden Einstellungen wahrnehmen, annehmen und verändern
- zwei effektive Methoden zur Entspannung einüben
- erfahren, wie Sie ideale Voraussetzungen für eine erholsame Nacht schaffen können.

Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung.

U83220 1 Wochenende
Fr, 14.3.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 15.3.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 59,– €
Leitung: Sonja Stork

Wechseljahre

Ziele des Seminars sind zu wissen, was in den Wechseljahren passiert und welche Auswirkungen und Wechselwirkungen auftreten können, die eigene Ausgangssituation, wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeiten sowie hilfreiche eigene Aktivitäten zu kennen, die auf die individuelle Ausgangssituation optimal abgestimmt sind, und eine fundierte Grundlage für eigene Entscheidungen aufzubauen.
Das Seminar besteht aus drei Teilen. Zunächst werden die unterschiedlichen Phasen der körperlichen und möglicherweise psychischen Veränderungen im Rahmen der Wechseljahre dargestellt. Besonderen Wert wird darauf gelegt, dass jede Teilnehmerin individuell für sich klären kann, was auf sie zutrifft und in welcher Ausgangssituation sie sich befindet.
Der zweite Teil befasst sich mit der Hormonersatztherapie. Welche Hormone können eingesetzt werden? Was können Hormone leisten und ausgleichen, wie wirken sie? Was könnte der Nutzen einer Hormonersatztherapie sein? Aber auch: Welche Risiken sind damit verbunden und was sind die unerwünschten Nebenwirkungen?
Im dritten Teil stehen alternative Behandlungswege im Mittelpunkt. Welche medikamentösen und nicht-medikamentösen Möglichkeiten gibt es? Was können naturheilkundliche und homöopathische Medikamente leisten? Haben sie Nebenwirkungen? Wie lässt sich in Anbetracht der eigenen Ausgangssituation das richtige Medikament finden? Was kann man sonst noch tun?

U83300 3 Abende, ab 23.4.2008
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs, 6,00 Ustd 19,– €
Leitung: Dr. med. Ewald Becherer
Frauenarzt, Naturheilverfahren

Menopause: Der zweite Frühling

Viele Frauen leiden unter den Wechseljahren. Dabei müssen Beschwerden beim Übergang in eine neue Lebensphase nicht sein. In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie man Störungen nach den Methoden der traditionellen chinesischen Medizin mit Ernährung, Akupressur und Qi Gong vorbeugen kann. Neben der Behandlung klassischer Beschwerden wie Hitzewallungen und Schwitzen wird auch auf die Vorbeugung der Osteoporose eingegangen.

U83305 1 Abend, 5.3.2008
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Villa, 2,00 Ustd 10,– €
Leitung: Dr. med. Julia Kleinhenz

Das Wahrnehmen des Cranio-Sacral-Rhythmus

Zwischen Schädel (Cranio) und Kreuzbein (Sacral) wiegt rhythmisch und sanft der »Atem des Lebens«. Ist der »Atem des Lebens« in seinem freien Ausdruck behindert, können eine Vielzahl von Beschwerden auftreten. Eine Reihe von Übungen kann Sie darin unterstützen, sich auf den cranio-sacralen Rhythmus einzustimmen:

- bewusste Wahrnehmung der Rhythmen des Körpers: Herzschlag – Atem
- über eine Reihe von »Lauschstationen« Kontakt mit unseren Körperteilen aufnehmen und den Rhythmus spüren.
- den cranio-sacralen subtilen Puls fühlen, der den ganzen Körper beeinflusst.

Der Körper und unser Wesen gewinnen eine neue Freiheit und tiefe Entspannung.
Bitte warme Socken mitbringen.

U83400 1 Samstag, 31.5.2008
10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 38,– €
Leitung: Karin Gilch

Beckenbodentraining kompakt

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:

- Senkung von Gebärmutter und Blase
- unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
- Einschränkung der sexuellen Empfindung

Inhalte dieses Kompaktkurses sind:

- Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
- Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
- Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
- Entspannung

Bitte bringen Sie ein Handtuch, warme bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

U83410 2 Wochenenden
Sa/So, 12./13.4.2008
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
Sa/So, 19./20.4.2008
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 29,– €
Leitung: Elke Bauer

Erkrankungen und Heilmethoden

Klassische Homöopathie

Seminarreihe

1. Abend:
Einführung in die klassische Homöopathie
Klassische Homöopathie ist eine Heilkunst, die bei sämtlichen akuten und chronischen Erkrankungen ihre heilende Wirkung zeigt, ob akute Infekte, Schmerzzustände, entzündliche, degenerative oder autoaggressive Erkrankungen, Endometriose, Kinderlosigkeit oder psychosomatische Störungen.
Die Homöopathie sieht alle Symptome/Krankheitszeichen als Anstrengungen der Lebenskraft, das geschwächte oder verlorene Gleichgewicht wiederherzustellen. Darum behandelt die klassische Homöopathie nicht die Symptome, sondern den Menschen mit seinen individuellen Krankheitsäußerungen und wirkt stärkend auf seine Lebenskraft ein. Dadurch verschwindet oder verringert sich die Beschwerde als natürliche Folgeerscheinung.
An diesem Abend erhalten Sie auch einen Einblick in die Heilmethode der klassischen Homöopathie, die Gesetzmäßigkeiten der Heilung und der Unterdrückung, die Miasmen (= Grundneigungen zur bestimmten Erkrankungsarten). Sie erfahren, wie homöopathische Mittel laut S. Hahnemann hergestellt werden, welche Potenzen es gibt, wie und wo diese eingesetzt werden und in welcher Weise die Arzneikräfte auf den Menschen wirken.

U83510 1 Abend, 25.2.2008
Mo, 19:30 – 21:45 Uhr
vhs, 3,00 Ustd 13,– €
Leitung: Inga Wagner,
Qualifizierte Homöopathin des BKHD

2. Abend: Erkältungskrankheiten
Für die Teilnahme an diesem Abend ist der Besuch der »Einführung in die klassische Homöopathie« oder ein gutes Grundlagen-Verständnis der homöopathischen Heilgesetze erforderlich.
An diesem Abend werden die typischen homöopathischen Mittel vorgestellt, die bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten, Angina, Bronchitis, verwendet werden.
U83520 1 Abend, 3.3.2008
Mo,19:30 – 21:45 Uhr
vhs, 3,00 Ustd 13,– €
Leitung: Inga Wagner,
Qualifizierte Homöopathin des BKHD

3. Abend:
Erste Hilfe mit klassischer Homöopathie
Für die Teilnahme an diesem Abend ist der Besuch der »Einführung in die klassische Homöopathie« oder ein gutes Grundlagen-Verständnis der homöopathischen Heilgesetze erforderlich.
An diesem Abend werden die homöopathischen Mittel vorgestellt, die in akuten Notfällen verwendet werden, z.B. bei Knochenbrüchen, Schnittwunden, Zerrungen, Hexenschuss, Schock, Insektenbisse/-stiche, Vergiftungen.
U83530 1 Abend, 10.3.2008
Mo,19:30 – 21:45 Uhr
vhs, 3,00 Ustd 13,– €
Leitung: Inga Wagner,
Qualifizierte Homöopathin des BKHD

4. Abend: Kinder im Mittelpunkt
Für die Teilnahme an diesem Abend ist der Besuch der »Einführung in die klassische Homöopathie« oder ein gutes Grundlagen-Verständnis der homöopathischen Heilgesetze erforderlich.
Erfahrungsgemäß sprechen Kinder sehr schnell auf die homöopathische Behandlung an, und die Heilerfolge sind bei ihnen besonders hoch. Die Homöopathie hilft bei den üblichen Beschwerden im Kindesalter, z.B. bei Bauchkrämpfen, Zahnung, Ohrenschmerzen, Sonnenstich usw. wie bei den klassischen Kinderkrankheiten. Aber auch Behandlungsmöglichkeiten für Gemütsstörungen wie Unruhe, Hyperaktivität, Ängstlichkeit u. a. werden angesprochen.
U83540 1 Abend, 17.3.2008
Mo,19:30 – 21:45 Uhr
vhs, 3,00 Ustd 13,– €
Leitung: Inga Wagner,
Qualifizierte Homöopathin des BKHD

Dr. Schüßler Salze – Salze des Lebens
Laut Dr. Schüßler ist Gesundheit das quantitative Gleichgewicht einzelner Mineralsalze. 12 Salze sind es, die unsere Hormone und Stoffwechselvorgänge, Gemüt und Seele beeinflussen. Doch was passiert, wenn sich unser Salzhaushalt im Ungleichgewicht befindet? Wie beuge ich dem vor? Wie wirken die Salze? Welches Salz nehme ich bei Erkältungen, welches bei Fieber? Welches wirkt vorbeugend u. a. bei Alterungsprozessen, Bindegewebsschwächen oder Hautkrankheiten? Und wer war überhaupt Dr. Schüßler?
Antworten auf diese Fragen, Tipps und Tricks erhalten Sie an diesen Abenden. Aufgrund ihrer Eigenschaften – sanft, wirkungsvoll und risikofrei – sind Dr. Schüßler Salze ideal zur Selbstbehandlung.
U83560 2 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
vhs, 6,67 Ustd 26,– €
Leitung: Cäcilia Brendel

Seelisches Wohlbefinden durch Bach-Blüten
Gemütsstimmungen wie Mutlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Lampenfieber, Überforderung wirken sich oft negativ auf das seelische Wohlbefinden aus. Die Bach-Blüten bieten eine sanfte Möglichkeit, mit vorübergehend auftretenden gefühlsmäßigen Stimmungen positiver umzugehen sowie seelischen Ausgleich und inneres Gleichgewicht zu schaffen. Geschichte, Entstehung und Wirkungsweise der Bach-Blüten, die in den 30er Jahren von dem britischen Arzt und Homöopath Dr. Edward Bach entdeckt wurden, werden beschrieben. Des Weiteren werden die 38 Blüten-Mittel und ihre Schlüsselsymptome vorgestellt: Welchen seelischen Zuständen entsprechen sie, in welchen Situationen und bei welchen Gefühlslagen können sie Hilfe bieten und positives Wohlbefinden fördern?
U83570 1 Abend, 22.4.2008
Di, 18:30 – 20:45 Uhr
vhs, 3,00 Ustd 13,– €
Leitung: Dr. Reinhard Müller

Intakter Darm, intakte Gesundheit
Der Darm ist die Grundlage unserer Lebenskraft und damit auch unserer Gesundheit. 80 % unseres Immunsystems befindet sich in den Wänden des Dünn- und Dickdarms. Kommt es zu einer Störung im Darmsystem, kann sich der Körper mit vielen unterschiedlichen Krankheitszeichen wie z. B.:
- Verdauungsstörungen
- Abwehrschwäche
- Allergien
- Kopfschmerzen und Migräne
- chronischen Infekten
- Hauterkrankungen
- psychischen Störungen

dagegen wehren.
Der Abend vermittelt ausführliche Informationen zu Krankheitsbildern, Ursachen und Therapiemöglichkeiten aus naturheilkundlicher Sicht.
U83600 1 Abend, 24.1.2008
Do,19:00 – 21:15 Uhr
vhs, 3,00 Ustd 13,– €
Leitung: Manuela Hildebrandt

U83605 1 Abend, 19.6.2008
Do,19:00 – 21:15 Uhr
vhs, 3,00 Ustd 13,– €
Leitung: Manuela Hildebrandt

Fit durch Entschlackung
mit der basisch-mineralischen Körperpflege
Lernen Sie die verschiedenen Techniken kennen und erfahren Sie die große Bandbreite dieser Methode. Ihre Haut wird angeregt, Säuren und Schadstoffe auszuscheiden und erreicht damit eine gute Durchblutung. Theoretische Grundlagen und praktische Ausführungen stehen auf dem Plan, u. a.:
- Trockenbürsten-Massage zur Anregung des Kreislaufes
- Basische Fußbäder
- Anwendung von Wickeln und Umschlägen

Bringen Sie bitte 2 Handtücher mit und tragen Sie bequeme Kleidung.
U83620 1 Sonntag, 16.3.2008
10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 40,– €
Leitung: Maria Herwig,
Ayurveda-Therapeutin

Schmerzfrei durch Zilgrei®
Zilgrei ist eine kombinierte Atmungs-, Haltungs- und Bewegungstherapie, deren Name von den Begründern Adriana Zillo und Dr. Hans Greissing abgeleitet ist.
Zilgrei ist ein sanftes Selbsthilfesystem zur Schmerzlinderung und zu besserer Beweglichkeit, das ohne besondere Voraussetzungen leicht zu erlernen ist. Es kann in jedem Alter weitgehend unabhängig vom gesundheitlichen Allgemeinzustand, mit Rücksicht auf die momentane Bewegungseinschränkung und Schmerzen angewendet werden. Zilgrei ist eine wertvolle Maßnahme der Gesundheitsvorsorge, die kosten- und zeitsparend ohne großen Aufwand anwendbar ist.
Das Wirkungsspektrum von Zilgrei:
- Einschränkungen des gesamten Bewegungsapparates (besonders bei Nacken-, Schulter-, Lenden-, Ischias-, Knie- und Rückenschmerzen)
- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Atembeschwerden
- Stressschäden (Nervosität, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden)
- Herz-, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, Imbiss, Mineralwasser mitbringen.
U83700 1 Samstag, 8.3.2008
10:00 – 18:00 Uhr
vhs, 10,00 Ustd 59,– €
Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm

Tinnitus und Geräuschempfindlichkeit

Viele Tinnitusbetroffene fühlen sich mit ihrer Symptomatik und den Folgeerscheinungen allein gelassen. Die Folgen reichen von sozialem Rückzug bis hin zu Erschöpfung oder Hoffnungslosigkeit. Der Kurs gibt Ihnen Zeit und Raum für Ihre Fragen. Er vermittelt grundlegende Informationen und praktische Übungen aus dem Hör- und Wahrnehmungstraining. Bei den meisten Tinnitusbetroffenen sind die zentralen Hörfilter im Gehirn, die für das Überhören von Geräuschen zuständig sind, geschwächt. Durch aktive und regelmäßige Hörübungen können die Hörfilter wieder angeregt werden. Erfahren Sie, dass das Hören trotz Tinnitus wieder Freude bereiten kann.
Bitte bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken mitbringen.

U83710 1 Samstag, 12.4.2008
10:00 – 16:00 Uhr
vhs, 6,33 Ustd 35,– €
Leitung: Susanne Schneider, Hörtherapeutin

Mit Tinnitus entspannen

Der Verlust der Stille wird von vielen Tinnitusbetroffenen als der größte Einschnitt erlebt, denn das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung ist einerseits besonders groß, wird aber durch das Tinnituserleben sehr erschwert. Die Folgen reichen bis hin zu Ein- und Durchschlafproblemen. In diesem Kurs bekommen Sie die Möglichkeit, bei Tinnitus besonders geeignete Entspannungselemente kennen zu lernen und auszuprobieren, um wieder zu Ruhe und Entspannung zu finden.
Bitte bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen.

U83715 3 Abende, ab 2.6.2008
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs, 6,00 Ustd 26,– €
Leitung: Susanne Schneider, Hörtherapeutin

Akupressur

Mit Akupressur kann man sich einfach selber bei Schmerzen behandeln. Schaden kann man sich dabei nicht, so dass sich ein Versuch immer lohnt. An diesem Abend werden häufig verwendete Punkte für folgende Störungen erlernt und geübt: Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Erkältung, Nackenschmerzen, Regelschmerzen. Mit einem kleinen Merkzettel ausgestattet, können Sie sich zu Hause selbst behandeln.

U83725 1 Abend, 16.1.2008
Mi,19:30 – 21:00 Uhr
Villa, 2,00 Ustd 10,– €
Leitung: Dr. med. Abdelbaki Ghazi-Idrissi

Entspannte Schultern, gelöster Nacken

Endlich wieder schmerzfrei!
Verspannung als Fehlinterpretation von Bewegung – Einen Tag für mich, um einen speziellen Mix von Gründen der Schulter-/Nackenverspannung zu erkennen und zu fühlen. Sei dies ein biochemischer, mentaler oder emotional seelischer Aspekt. Schwergewicht liegt auf der Praxis; mit fließenden Bewegungen und mentaler Kraft körperliche Entspannung und innere Ruhe finden. Voraussetzung für den Erfolg sind Eigenverantwortung und das Entwickeln unseres Körperbewusstseins.

U83730 1 Samstag, 12.4.2008
10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 38,– €
Leitung: Karin Gilch

Jin-Shin-Jyutsu

Japanisches Heilströmen für Fortgeschrittene

Durch das Halten einfacher Fingerpositionen oder Energiepunkte an unserem Körper können wir sowohl Beschwerden lindern als auch verstehen lernen, wodurch die Beschwerden hervorgerufen wurden.
Beim Japanischen Heilströmen wird davon ausgegangen, dass sich auf jeder Körperhälfte 26 Hauptenergiepunkte befinden. Diese Punkte haben einen direkten Zugang zu allen Körperfunktionen.
Wenn man die Finger auf das Zentrum dieser Punkte legt, lösen sich Blockaden und der Energiestrom kann ungehindert fließen. Ein Weg, das Gleichgewicht im Menschen wiederherzustellen.

U83740 10 Vormittage, ab 12.2.2008
Di, 10:30 – 12:00 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 54,– €
Leitung: Karin Gilch

Feuergläser – Schröpfen für den Hausgebrauch

Schröpfen als Hausmittel ist in vielen Kulturen verbreitet. Bei uns ist das Wissen über diese einfache Technik leider verloren gegangen. Zeit, wieder ein bisschen über die Anwendung zu lernen. Nach diesem Praxisseminar können Sie Schröpfgläser bei Erkältungen und Muskelverspannungen anwenden. Auch eine wohltuende Schröpfmassage können Sie durchführen. Material zum Üben wird gestellt. Am besten melden Sie sich mit einem Partner an und bringen eine Decke mit.
Bitte bringen Sie eine Decke mit.

U83800 1 Abend, 23.4.2008
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Villa, 2,00 Ustd 10,– €
Leitung: Dr. med. Abdelbaki Ghazi-Idrissi

»Klopf Dich frei…« mit EFT

(Emotional Freedom Techniques)

Stress, Hektik, Ärger, Angst und andere Gefühle beeinträchtigen oftmals unser seelisches Wohlbefinden. Wie finde ich in solchen und anderen Gefühlssituationen wieder positive Energie? EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine neue Form von Akupressur, die bei alltäglichen Stress-Situationen und emotionalen Belastungen einsetzbar ist. Während man an ein bestimmtes Problem denkt, werden bestimmte Punkte am Körper geklopft. Hierdurch werden innere emotionale Prozesse in Bewegung gesetzt, die den Zugang zu positiver Energie öffnen. Einführung in Geschichte, Entwicklung und Anwendungsmöglichkeiten des EFT.

U83810 1 Abend, 25.4.2008
Fr,18:30 – 21:30 Uhr
vhs, 4,00 Ustd 15,– €
Leitung: Dr. Reinhard Müller

Entspannung und Körpererfahrung

Möchten Sie

- im hektischen Alltag die Ruhe bewahren
- gelassener und konstruktiver mit Stress umgehen
- unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen lernen?

Dies und mehr bieten wir in unseren Entspannungskursen!

- Weitere Kurse zur Stressbewältigung finden Sie auf Seite 121f.

Wenn Sie sich ein fortlaufendes Kursprogramm zuerst einmal anschauen wollen, bevor Sie es komplett buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an (Telefon 06 11/9 88 91 40). Wir vereinbaren mit Ihnen – wenn möglich – eine Probestunde zu einem Kostenbeitrag von 5,– €. Bei ausgebuchten Kursen ist dies in der Regel erst ab der Mitte der gesamten Kursdauer möglich, sodass Sie dann eine Entscheidung für das darauf folgende Semester treffen können. Oder besuchen Sie einfach unser Offenes Gesundheitsprogramm (siehe Seite 127).

Aqua-Wellness

Entspannung und Abenteuerreise im warmen Wasser

Eine neue Leichtigkeit des Seins spüren, Körper und Seele wieder in Einklang bringen, zu sich »nach Hause« kommen… – so beschreiben Teilnehmer/innen ihre Erfahrung mit Aqua-Wellness. Aqua-Wellness ist eine neue Form der Entspannung im Wasser. Gelenke und Muskeln werden dabei auf ideale Weise entlastet und gestretcht. Bewegt und kräftig gedehnt, getragen und sanft gewiegt entsteht eine neue physische Beweglichkeit, eine Leichtigkeit der Psyche kann spürbar werden.
Große, fließende und kleine, »schneckenhäusige« Bewegungen wechseln sich – unter Anleitung und mit Hilfe eines Partners – ab und sind in der Schwerelosigkeit des Wassers erst möglich. Auch Nichtschwimmer und Menschen mit Wassertraumata erfahren das Wasser als freundlicheres Element und lernen schrittweise damit umzugehen.

- Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Kursgebühr ohne Eintritt; bei Vorlage der TN-Karte ermäßigter Eintritt in Höhe von € 6,80. Bringen Sie bitte zusätzlich mit: Bademantel, Mineralwasser in nichtzerbrechlicher Flasche, Handtücher – und ca. 2 ½ Stunden Zeit.

U84010 4 Abende, ab 22.2.2008
Fr, 19:30 – 21:30 Uhr
10,67 Ustd 78,– €
Ort: Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstr. 7
Leitung: Albert und Dora Meyer

Die Feldenkrais®-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung der Bewegung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben.
Die Gruppenstunden bestehen aus verbal vermittelten Übungen. Diese sind anstrengungslos, denn der Schwerpunkt liegt im aufmerksamen Wahrnehmen und nicht in der Bewegung als Leistung. Die Lektionen bilden den sicheren Rahmen beim Entdecken von Bewegungsmustern. Spielerisch werden vorhandene Möglichkeiten erleichtert und Alternativen geschaffen.
Diese durch und durch angenehmen Übungen können von Menschen jeden Alters und beinahe in jeder körperlichen Verfassung ausgeführt werden.
Bitte warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, Kissen und eine Decke mitbringen.

U84030 9 Vormittage, ab 9.4.2008
Mi, 11:00 – 12:00 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 49,– €
Leitung: Doris Dohse

U84040 7 Abende, ab 10.4.2008
Do, 18:45 – 19:45 Uhr
9,33 Ustd 38,– €
Schule für Aikido und Feldenkrais, Adelheidstr. 82, Hinterhaus
Leitung: Doris Dohse

Frei Atmen – frei Sein

Sensitives Atemtraining für alle Tage

Das wichtigste im Leben ist Atmen! Ein freier Atem mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Er macht blockierte Energien nutzbar, und ein positives Körpergefühl stellt sich ein. Innere Ruhe und mehr Freude im Alltag sind die Folge.
In keiner sonstigen Organfunktion sind mentale, psychische und körperliche Prozesse so eng miteinander verbunden wie im bewusst erfahrenen Atmen. Wollen Sie diese Kräfte für sich nutzen? Sie lernen am Wochenende durch eigenständiges Üben Ihre persönliche Atem-, d.h. Lebensweise zu verbessern. Eingesetzt werden Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkte und Stimme, mit denen der ursprüngliche Atemrhythmus wieder erlebt werden kann.
Ihr Einsatz: Neugier, Präsenz, Achtsamkeit und Hingabe. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

U84100 1 Wochenende
Fr, 7.3.2008, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 8.3.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs, 14,00 Ustd 60,– €
Leitung: Wilhelm Porzelt

Wieder tief durchatmen

Gezielte Atmung regeneriert unsere körperlichen und geistigen Kräfte durch den systematischen Abbau von Stressspannungen in den Muskelketten bzw. Organen (z. B. Herz, Kreislauf, Atmung, Verdauung, etc.). Ziel des Kurses ist das Erlernen einfacher Atemübungen.
Sie wecken Ihr Bewusstsein für Fehlhaltungen, Fehlatmungen, schädliche Einflüsse von außen wie von innen, damit Sie umgehend korrigieren können. Mit bewusster Atmung harmonisieren Sie Ihre motorischen und vegetativen Organsysteme (Eutonus). Sie lernen den Umgang mit Krankheiten und Schmerzen – können bewusst handeln anstatt wie blind aus Gewohnheit zu reagieren.
Es wird im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen gearbeitet. Eingesetzt werden Dehnungen, Druckpunkte, Vokal-Übungen und Bewegungen aus dem Atem heraus. Die Methoden »Erfahrbarer Atem« (Prof. Middendorf, Berlin) und »Psychotonik« (Prof. Dr. med. V. Glaser, Dresden) erlauben es, auch im Partnerbezug zu arbeiten. – Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Decke mitbringen.

U84110 1 Wochenende
Fr, 18.1.2008, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 19.1.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs, 14,00 Ustd 60,– €
Leitung: Wilhelm Porzelt

Vier Entspannungsmethoden stellen sich vor

Das Seminar wendet sich an alle, die noch auf der Suche nach ihrer individuellen Entspannungsmethode sind. Hier werden Tai Chi Chuan, Qi Gong, Yoga und Autogenes Training vorgestellt. Alle vier Methoden vermitteln Entspannung und Ausgeglichenheit und helfen so dem Menschen, zu seiner »eigenen Mitte« zurückzufinden.
Die in diesem Seminar vorgestellten Bewegungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei herauszufinden, ob Sie ein Mensch sind, der nach dem Sprichwort handeln könnte »In der Ruhe liegt die Kraft« oder ob Sie eher über die Bewegung zur Ruhe gelangen. Außerdem werden Sie Einblicke in die chinesische Philosophie (Tai Chi Chuan und Qi Gong), die indische Philosophie (Yoga) und die Grundgedanken, die dem Autogenen Training zugrunde liegen, bekommen. – Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke mitbringen.

U84140 1 Wochenende
Fr, 25.1.2008, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 26.1.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 10,67 Ustd 35,– €
Leitung: Ute Bingel

U84150 1 Sonntag
9.3.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 29,– €
Leitung: Julia Warnach

Ferienkurs

U84160 4 Abende, 23. – 26.06.2008
Mo – Do, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 26,– €
Leitung: Julia Warnach

Vier Entspannungsmethoden

Entspannung steht in diesem Kurs im Vordergrund. Hier geht es nicht um das Erlernen einer einzelnen Entspannungsmethode, sonderm um das »Abschalten vom Alltag«.
Die Methoden Tai Chi Chuan, Qi Gong, Yoga und die Tiefenentpannung vermitteln Ausgeglichenheit und helfen wieder zur »eigenen Mitte« zurückzufinden und Stress abzubauen.
Die Bewegungs- und Atemübungen werden miteinander kombiniert, sodass sich Bewegungs- und Ruhephasen abwechseln und sich die positiven Eigenschaften der einzelnen Methoden ergänzen, damit Sie »Kraft tanken können«, um Ihren Alltag entspannter zu bewältigen.

U84180 15 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– €
Leitung: Julia Warnach

Autogenes Training

Einführung

Autogenes Training ist ein bewährtes und leicht durchführbares Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg. – Eine regelmäßige Teilnahme ab der ersten Unterrichtsstunde ist erforderlich.
Bitte eine Wolldecke mitbringen.

U84220 8 Abende, ab 21.2.2008
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 61,– €
Leitung: Ute Krey

FELDENKRAIS®
Bewußtheit durch Bewegung

Andreas Schulz
Abendkurse • Schnupperkurse
Einzelarbeit
Bingert Straße 1 • 65191 Wiesbaden
Tel: 0611 81 19 96 • Fax: 0611 98 54 933
email: info@feldenkrais-andreasschulz.de
Anzeige

Progressive Muskelentspannung nach Dr. E. Jacobson

Länger anhaltende Verspannungen verursachen allgemeines Unbehagen, chronische Müdigkeit und chronische Schmerzen. Muskelverspannungen kosten Energie und drehen die Spirale Schmerz – Verspannung – Schmerz immer enger.
Eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode entwickelte Dr. E. Jacobson, die »Progressive Muskelentspannung«. Einzelne Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und wieder entspannt. So kann der ganze Körper zur Ruhe geführt werden. Im Alltag ist es oft schon hilfreich, gezielt bestimmte Körperregionen, z. B. Nacken und Schultern, mit diesen einfachen und unauffälligen Übungen zu entspannen.
Die Progressive Muskelentspannung hat sich bei Symptomen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Unruhe als wohltuend und schmerzlindernd erwiesen.
In einem entspannten Zustand lassen sich die Ursachen der Verspannung, Störungen und Schmerzen klarer betrachten, eventuell vermeiden oder andere Umgangsweisen finden.
Bitte bequeme Kleidung, Decke und Socken mitbringen.

U84230 8 Abende, ab 25.2.2008
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
vhs, 10,67 Ustd 41,– €
Leitung: Hanne Engelhardt

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Hektik, Stress sowie die Vielfalt von Informationen und Aktivitäten beeinflussen ständig unser Leben. Nervosität, Unruhe, Schlafprobleme und körperliche Verspannungen können die Folge davon sein.
Mit Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung lassen sich wieder mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden.
Menschen sprechen unterschiedlich auf die verschiedenen Entspannungsmethoden an. Mit der in diesem Kurs angebotenen Verknüpfung von Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung kann jede/r die für sie/ihn am besten geeignete Entspannungstechnik wählen und sich aneignen.
Für den Erfolg empfiehlt sich eine regelmäßige Teilnahme und wenige Minuten täglichen Übens.
Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit.

U84240 8 Vormittage, ab 13.2.2008
Mi, 9:30 – 11:00 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 61,– €
Leitung: Sabine Herwig

U84245 8 Abende, ab 12.2.2008
Di, 18:15 – 19:45 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 61,– €
Leitung: Sabine Herwig

Kombiniertes Entspannungstraining (K.E.T.)®

Für mehr Energie im Alltag

Kennen Sie das? Erschöpfung schon am frühen Morgen. Rast- und Ruhelosigkeit den ganzen Tag über. Kreisende Gedanken, Kopf- oder Rückenschmerzen am Abend, die am Einschlafen hindern. Die natürliche Stressreaktion soll uns schützen, wird jedoch den »modernen Stressoren« (Stau, Zeit- und Aufgabendruck etc.) selten gerecht und führt dann zu einem krank machenden »Daueralarm«.
In dieser Reihenveranstaltung lernen Sie, mit Hilfe physiologisch orientierter Entspannung den Stress zu reduzieren, bevor Sie sich so richtig aufregen. Sie lernen, in Ihren Alltag »Ruhepunkte« einzubauen, die eine Erholung fördern und neue Energien bereit stellen.
Sie selbst können dabei bestimmen, welche Übungen aus Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training für Sie die wirkungsvollste Kombination ergeben. Unter fachlicher Anleitung des Entspannungstrainers stellen Sie in der letzten Stunde Ihren eigenen Trainingsplan zusammen.
Aus dem Inhalt:

- Stresstheorie und Wahrnehmungsschulung
- Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung
- Übungen aus dem Autogenen Training
- »Minutenentspannungen«
- Aufstellen eines individuellen Trainingsplans

U84250 8 Abende, ab 8.4.2008
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 61,– €
Leitung: Wolfram Krug

Dozentenportrait Wolfram Krug

Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge, Fachrichtung Erwachsenenbildung. Ausbildungen als Entspannungstherapeut, NLP-Therapeut und Suggestopäde.
Seit 1996 als freier Dozent tätig in der Gesundheitsbildung. Nach dem Studium angestellt als Berater Weiterbildungsmanagement in einem Bildungsunternehmen für IT-Fachseminare. Seit 2004 ist Herr Krug selbstständig als Geschäftsführer eines Unternehmens für betriebliches Gesundheitsmanagement.
Als Trainer und Coach in eigener Praxis berät Herr Krug rund um das Thema Stressbewältigung. In der vhs Wiesbaden leitet Herr Krug Seminare zu den Themen Entspannung und Prüfungsvorbereitung.

Tai Chi Qi Gong

für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Wir praktizieren eine östliche Entspannungsmethode zum Abbau physischer und psychischer Spannungen. Die Übungen bewirken eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte in unserem Körper. Erlernt wird eine Bewegungsform, die besondere Entwicklungen einleitet: Beweglichkeit, Stabilität, Balance, Konzentration, Koordination. Geeignet für Jung und Alt.
Ziel des Seminars ist es, die Prinzipien des Tai Chi Chuan – chinesisches Schattenboxen – und Qi Gong – Selbstwiederherstellung – verstehen zu lernen. Sie sind Bausteine der traditionellen chinesischen Medizin.

Abendkurs
Form: Die 8 Brokate

U84300 12 Abende, ab 13.2.2008
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs, 24,00 Ustd 76,– €
Leitung: R. Ananda Klee

Wochenendkurs

U84330 1 Sonntag, 20.4.2008
10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 29,– €
Leitung: Julia Warnach

Sommerkurs

U84335 4 Abende, ab 21.5.2008
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 28,– €
Leitung: R. Ananda Klee

Ferienkurs

U84340 4 Abende, 23. – 26.06.2008
Mo – Do, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 26,– €
Leitung: Julia Warnach

Tai Chi Chuan

Die chinesische Kunst des Schattenboxens wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit den natürlichen Möglichkeiten des Körpers führen zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Alte Texte beschreiben es so: »Wer Tai Chi nutzt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Krieger und gelassen wie ein Weiser.«
Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Vormittagskurs

Aufbaukurs (Yangstil Langform):
Handform (103er) – 2. Teil

U84400 15 Vormittage, ab 5.2.2008
Di, 9:30 – 10:45 Uhr
vhs, 25,00 Ustd 68,– €
Leitung: Christa Pfau

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern unter bestimmten Voraussetzungen Kurse aus den Bereichen Ernährung, Entspannung, Stressreduktion und Bewegung (z. B. Gesunde Ernährung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Rückenkurse, Walking, Aqua-Kurse). Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den geltenden Regelungen, da diese etwas unterschiedlich gehandhabt werden.

Abendkurse

Grundkurs (Yangstil Kurzform)
U84410 15 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 17:30 – 18:45 Uhr
vhs, 25,00 Ustd 68,– €
Leitung: Wolfgang Meier

Grundkurs (Form: Die Harmonie)
U84420 12 Abende, ab 13.2.2008
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs, 24,00 Ustd 76,– €
Leitung: R. Ananda Klee

Aufbaukurs (Yangstil-Kurzform)
U84430 15 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
FGS, 30,00 Ustd 81,– €
Leitung: Wolfgang Meier

Aufbaukurs (Yangstil Kurzform)
U84440 15 Abende, ab 7.2.2008
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– €
Leitung: Ute Bingel

Aufbaukurs (Yangstil Langform):
Handform (103er) 1. Teil
U84445 15 Abende, ab 5.2.2008
Di, 20:15 – 21:15 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 55,– €
Leitung: Christa Pfau

Aufbaukurs (Yangstil Langform):
Handform (103er) – 2. Teil
U84450 15 Abende, ab 5.2.2008
Di, 19:00 – 20:15 Uhr
vhs, 25,00 Ustd 68,– €
Leitung: Christa Pfau

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)
U84470 15 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 18:45 – 20:00 Uhr
vhs, 25,00 Ustd 103,– €
Leitung: Wolfgang Meier

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)
Säbel- und Schwertform
für Anfänger/innen 2. Teil
U84480 15 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
FGS, 30,00 Ustd 115,– €
Leitung: Wolfgang Meier

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)
Fächerform für Anfänger/innen
Kosten für Fächerkauf: 17,– Euro (nicht in der Kursgebühr enthalten)
U84500 15 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 17:30 – 18:45 Uhr
vhs, 25,00 Ustd 82,– €
Leitung: Ute Bingel

Qi Gong

Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi steht für Energie, Gong bedeutet Üben und Zeit. Qi Gong besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen.
Meditative Atem- und Körperübungen im Stehen oder Sitzen regulieren den Energiefluss im Körper, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken Vitalität und Wohlbefinden.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

U84620 15 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 18:45 – 20:00 Uhr
vhs, 25,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ute Bingel

U84625 15 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 20:00 – 21:15 Uhr
vhs, 25,00 Ustd 68,– €
Leitung: Ute Bingel

U84627 15 Abende, ab 7.2.2008
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– €
Leitung: Julia Warnach

U84630 15 Abende, ab 7.2.2008
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– €
Leitung: Julia Warnach

Die vhs Volkshochschulen
Volkshochschule Wiesbaden e.V.
In den Monaten Februar bis Juni (nicht im April wegen Osterferien) laden wir Sie an jedem 1. Freitag zu unserem offenen Gesundheitsprogramm ein. Das heißt, dass Sie – ohne Voranmeldung – einen Abend lang in der Zeit von 18:00 bis 21:45 Uhr an unterschiedlichen Angeboten teilnehmen können. An jedem der Abende finden 4 Veranstaltungen aus dem Entspannungs- und Bewegungsbereich zu jeweils 45 Minuten statt. Sie lernen einen Teil unserer Dozent/innen und deren Angebote kennen und können sich ein paar „gesunde", abwechslungsreiche Stunden gönnen.
Offenes Gesundheitsprogramm
2. Februar 2008
18:00 – 18:45 Uhr
Bollywood - Indischer Filmtanz
Eduardo Laino
19:00 – 19:45 Uhr
Mentalreise ins Wochenende
Anke Larro-Jacob
20:00 – 20:45 Uhr
Schmerzfrei durch Zilgrei®
Heidi Ninomiya-Rehm
21:00 – 21:45 Uhr
Das Wahrnehmen des Cranio-Sacral-Rhythmus
Karin Gilch
7. März 2008
18:00 – 18:45 Uhr
Energie-Bürsten-Massage
Maria Herwig
19:00 – 19:45 Uhr
Qi Gong und Tai Chi Chuan
Ute Bingel
20:00 – 20:45 Uhr
Afro-Gym
Ursula Bender
21:00 – 21:45 Uhr
Die Sonnenmassage für den Schulter-/Nackenbereich
Andrea Brodersen
2. Mai 2008
18:00 – 18:45 Uhr
Line Dance
Stephanie Molter
19:00 – 19:45 Uhr
Salsa Aerobic
Laura Lippert
20:00 – 20:45 Uhr
Yoga
Dagmar Kaiser
21:00 – 21:45 Uhr
Callanetics
Renate Perret
6. Juni 2008
18:00 – 18:45 Uhr
Die Feldenkrais®-Methode, Doris Dohse
19:00 – 19:45 Uhr
Tief durchatmen - voll aufleben
Wilhelm Porzelt
20:00 – 20:45 Uhr
Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, Wolfram Krug
21:00 – 21:45 Uhr
Klangmassage und Klangentspannung
J.H. David Brenner
Die Kosten pro Abend Ihrer Wahl (als Komplettangebot für alle 4 Veranstaltungen) betragen 8,- €.
Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Karten erhalten Sie an der Abendkasse.
Kommen Sie möglichst mit bequemer Kleidung und Turnschuhen - und machen Sie mit!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Alcide-de-Gasperi-Str. 5
Raum B-008

Gesundheitsschützendes Qi Gong

Mit diesen Übungen können gesundheitliche Probleme im Bereich des Atmungs- und Bewegungssystems, des Herz-Kreislauf-Systems, des Magen-Darm-Traktes sowie des Gehirns und des Nervensystems unterstützend selbst behandelt werden. Die leicht zu erlernenden Übungen kombinieren Ruhe und Entspannung mit körperlicher Aktivität.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

U84700 15 Vormittage, ab 5.2.2008
Di, 10:45 – 11:45 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 55,– €
Leitung: Christa Pfau

U84710 15 Vormittage, ab 11.2.2008
Mo, 9:15 – 10:30 Uhr
vhs, 25,00 Ustd 68,– €
Leitung: Karin Gilch

U84720 15 Vormittage, ab 11.2.2008
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
vhs, 25,00 Ustd 68,– €
Leitung: Karin Gilch

Die Fünf Tibeter

Die Riten der »5 Tibeter« sind Dehnübungen entlang den Energiebahnen des Körpers. Sie bringen unsere Körperenergien wieder ins Gleichgewicht und sind damit vitalisierend und Stress abbauend. Die einfach durchzuführenden Übungen sind von jedermann/frau jeden Alters in kurzer Zeit erlernbar und mühelos ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf zu integrieren. Bestimmte Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Wolldecke und Socken mit.

U84800 1 Samstag, 23.2.2008
9:30 – 17:30 Uhr
vhs, 9,33 Ustd 41,– €
Leitung: Renate M. Weil

U84810 6 Abende, ab 6.3.2008
(nicht am 20.3.)
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 51,– €
Leitung: Renate M. Weil

Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule, das Knochensystem sowie die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern. Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke mitbringen.

Die meisten Yoga-Kurse sind auch mit einer übertragbaren Karte buchbar, d. h. Sie können sich einen Kurs mit einer anderen Person teilen. Die Preise für die übertragbaren Karten sind jeweils in Klammern angegeben und ohne Ermäßigung. Wegen der geforderten 80%igen Teilnahme können keine Bescheinigungen für die Krankenkasse ausgestellt werden.

Vormittagskurse

Sanftes Yoga für Anfänger/innen und Geübte
U85000 15 Vormittage, ab 8.2.2008
(nicht am 2.5.)
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– € (105,– €)
Leitung: Gabi Schulte

Weiterführung
U85010 15 Vormittage, ab 8.2.2008
(nicht am 2.5.)
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– € (105,– €)
Leitung: Gabi Schulte

Abendkurse

Anfänger/innen
U85020 15 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 17:15 – 18:45 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– € (105,– €)
Leitung: Dagmar Kaiser

Anfänger/innen
U85030 15 Abende, ab 7.2.2008
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– € (105,– €)
Leitung: Dagmar Kaiser

Anfänger/innen
U85040 14 Abende, ab 7.2.2008
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
28,00 Ustd 76,– € (98,– €)
Ort: Kellerskopfschule, Naurod
Leitung: Gertrud Schumacher

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
U85045 15 Abende, ab 11.2.2008,
Mo, 18:45 – 20:15 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– € (105,– €)
Leitung: Dagmar Kaiser

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
U85050 15 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– € (105,– €)
Leitung: Bernd Reichstein

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
U85060 15 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– € (105,–€)
Leitung: Bernd Reichstein

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
U85070 15 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– € (105,–€)
Leitung: Bernd Reichstein

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
U85075 15 Abende, ab 7.2.2008
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– € (105,– €)
Leitung: Dagmar Kaiser

Weiterführung
U85100 14 Abende, ab 7.2.2008
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
28,00 Ustd 76,– € (98,– €)
Kellerskopfschule, Naurod
Leitung: Gertrud Schumacher

Wochenendkurs
Yoga für Anfänger/innen und Geübte
U85120 5 Samstagvormittage
16.2., 8.3., 26.4., 17.5., 7.6.2008
10:00 – 12:00 Uhr
vhs, 13,33 Ustd 45,– €
Leitung: Gabi Schulte

Ferienkurse

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
V85150 4 Abende, 14. – 17.07.2008
Mo – Do, 17:30 – 19:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 26,– €
Leitung: Gabi Schulte

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
V85160 4 Abende, 14. – 17.07.2008
Mo – Do, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 26,– €
Leitung: Gabi Schulte

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
V85170 4 Abende, 28. – 31.07.2008
Mo – Do, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 26,– €
Leitung: Dagmar Kaiser

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
V85180 4 Abende, 28. – 31.07.2008
Mo – Do, 19:30 – 21:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 26,– €
Leitung: Dagmar Kaiser

Anzeige

Yoga Einzelunterricht

Wünschen Sie sich ein individuelles, ganz auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten zugeschnittenes Yoga Übungsprogramm?
Dann rufen Sie an bei Eva Hagenmüller, zertifizierte Yogalehrerin in Wiesbaden (Himalaya-Institut und BDY/EYU):

0611/560699

Hatha-Yoga mit Advaita-Yoga

Diese Kurse beinhalten auch einen Einstieg in das Advaita-Yoga, das von Dr. Dr. Bidian entwickelte Yoga der Einheit
Bitte beachten Sie: Die Kurse sind geeignet für Teilnehmer/innen ohne Vorschädigung der Wirbelsäule.
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke mitbringen.

Vormittagskurs

Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene
U85200 15 Vormittage, ab 11.2.2008
Mo, 10:15 – 11:45 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– € (105,– €)
Leitung: Dr. Dr. Augustin Al. Bidian

Abendkurse

Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene
U85230 17 Abende, ab 5.2.2008
Di, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs, 34,00 Ustd 92,– € (119,– €)
Leitung: Dr. Dr. Augustin Al. Bidian

Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene
U85235 17 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
vhs, 34,00 Ustd 92,– € (119,– €)
Leitung: Dr. Dr. Augustin Al. Bidian

Advaita-Yoga

Der Fortgeschrittenen-Kurs soll als eine Einleitung zur Aktivierung der Energiezentren (Chakren) verstanden werden und damit als der Beginn der Führung dieser Energien zum Zweck der Selbstheilung auf physischer und seelischer Ebene. Dieser Kurs ist auch als eine Vertiefung des Advaita-Yoga zu verstehen. Advaita bedeutet Nicht-Zweiheit, d. h. Einheit. Dieses Yoga zielt auf die Verwirklichung der Einheit des Menschen, d. h. auf die Einheit mit sich selbst, mit den anderen Menschen, mit der Natur und mit Gott. Dies wird durch eine Synthese aller Yoga-Arten (Hatha-Yoga, Karma-Yoga, Jnana-Yoga, Bhakti-Yoga etc. verbunden mit schamanischen Positionen) und durch die ständige Konzentration auf das Wesentliche, das nichts anderes als die Einheit ist, realisiert.
Dieser Kurse eignet sich ausschließlich für Teilnehmer/innen, die vorher wenigstens drei Yoga-Kurse bei dem Dozenten absolviert haben. (Sollten anderweitig erworbene Yoga-Kenntnisse vorhanden sein, bitte unbedingt vorher Kontakt aufnehmen).
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke mitbringen.
U85240 17 Abende, ab 5.2.2008
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs, 34,00 Ustd 92,– € (119,– €)
Leitung: Dr. Dr. Augustin Al. Bidian

Yoga (in englischer Sprache)

Move, stretch, relax and breathe!
Learn and practise Hatha Yoga for body, mind and soul and improve your English at the same time.
Für Anfänger/innen und Geübte
U85300 15 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 20:15 – 21:45 Uhr
vhs, 30,00 Ustd 81,– € (105,– €)
Leitung: Ursula Owens

Fit durch Yoga

Übungen für die Hüften und die Wirbelsäule
Die Übungen konzentrieren sich auf die Hüften und den Bauchbereich, zur Verbesserung der Gesundheit und Vitalität der Beckengegend, Hüften, Beine und Füße. An diesem Tag lernen Sie, die Hüften in ihre natürlichen Richtungen zu drehen und so stufenweise Kraft, Flexibilität und Kreislauf zu stärken. Die Bewegungen stellen die Beweglichkeit der Hüften wieder her.
In der zweiten Phase stehen bei der Übungsreihe für die Wirbelsäule wellenähnliche Rückgratbewegungen im Mittelpunkt. Diese fördern Kraft, Flexibilität und Energie des Rückgrats, der Brust, des Unterleibes, der Schultern, Arme und Hände. Die Körperbewegung, Atmung und Konzentration erhöhen die Vitalität des Körpers und beruhigen den Geist. Durch regelmäßige Wiederholung wird der Rücken gestärkt.
Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke oder Yogamatte, kleinen Imbiss und Getränk für die Pause mitbringen.
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
U85330 1 Sonntag, 16.3.2008
11:00 – 17:00 Uhr
vhs, 6,67 Ustd 31,– €
Leitung: Gertrud Schumacher

Lach-Yoga

Im Tao-Yoga liegen die Wurzeln des seit einigen Jahren wieder entdeckten Lach-Yoga.
Die taoistischen Mönche halten sich seit über 5000 Jahren den Bauch und lachen, denn sie erkannten die reinigende Kraft des Lachens: Lachend wird der alltägliche Stress abgebaut, das »chi« die Lebensenergie beginnt wieder frei zu fließen und versorgt Körper/Geist und Seele ganzheitlich mit Lebensfreude. Lach-Yoga besteht aus Tiefenatmung, sanften Dehn -und Streckübungen, einer Fülle von heiteren »Lachschritten« und der »Lachmeditation«. Das Seminar bietet eine Einführung in die Grundschritte des Lach-Yoga, es schenkt Ihnen die Erfahrung von purer Lebensfreude, heiterer Gelassenheit und tiefer Entspannung.
Bitte bringen Sie zum Seminar bequeme Kleidung, eine warme Decke, Ihr schönstes Lächeln und für die Mittagspause einen kleinen Imbiss mit. Buchtipp: Gudula Steiner-Junker, »Lach-Yoga« / Südwest Verlag
U85350 1 Sonntag, 9.3.2008
10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 40,– €
Leitung: Gudula Steiner-Junker

Yoga für Kinder

von sechs bis zehn
U89110 6 Nachmittage, ab 11.2.2008
Mo, 15:00 – 16:30 Uhr 42,– €
vhs, 12,00 Ustd
Leitung: Ursula Owens
Nähere Informationen Seite 154

Yoga für Schwangere

Nach einer Tiefenentspannung wirken die Übungen lockernd auf die Wirbelsäule, gegen das Hohlkreuz, stärkend auf Rückenmuskeln und Beckenboden, entstauend auf die Beine. Atemübungen aus der Atemtherapie gleichen das knapper werdende Atemvolumen aus. In Stilleübungen wird die Verbindung zum werdenden Leben intensiviert.
Die Kurse können auch je nach Geburtstermin teilweise belegt werden.
Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.
Beginntermine: 17.1.2008 und 10.4.2008
Leitung: Hanne Engelhardt
Ort: Roncalli-Haus
Information und Anmeldung: Katholische Familienbildung, Telefon (06 11) 17 41 17
In Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte Wiesbaden

Einführung in die Meditation

Meditation ist ein guter Weg die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Die vorteilhaften Wirkungen von Meditation sind: innere Ruhe, bessere Konzentrationsfähigkeit und Abbau von Stress.
In diesem Kurs werden unterschiedliche Meditationsübungen unterrichtet. Von Atem- über Mantra- und Geh-Meditation bis hin zu Visualisierungsübungen sowie Traumreisen erlernen Sie eine reichhaltige Palette von Meditationstechniken.
Alle Übungen sind direkt in den Alltag übertragbar und Sie finden für sich heraus, welche Meditationsart am besten zu Ihnen passt.
Die Übungen finden auf Stühlen statt, bitte ein Kissen mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.
U85390 10 Abende, ab 21.2.2008
Do, 18:30 – 19:45 Uhr
vhs, 16,67 Ustd 61,– €
Leitung: Thomas Wesselhöft, Meditationslehrer, Buchautor

Anzeige
YOGA STUDIO
Doris Brechtel

Zwergweg 43
65191 Wi.-Bierstadt
Tel.: (0611) 719802
doris.brechtel@web.de
www.yoga-in-wiesbaden.de
Individueller Yogaunterricht
Einzel + Kleingruppen
für Erwachsene und Kinder

Buddhistische Meditation

Wenn Sie sich mehr Frieden im Umgang mit sich selbst und anderen wünschen, gelassener handeln wollen, statt ungeduldig zu reagieren, ist die Meditation ein guter Weg, um mehr Ruhe in Ihr Leben zu bringen und Sie bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen.
Der Aufbau positiver Emotionen fördert Ihre persönliche Weiterentwicklung.
Es werden zwei grundlegende Meditationstechniken vermittelt, begleitende Gespräche binden die Praxis ein in die Lehre Buddhas.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und Decke mit.

U85400 7 Abende, ab 7.4.2008
Mo, 19:00 – 21:00 Uhr
vhs, 18,67 Ustd 66,– €
Leitung: Ulla Reiss

Massage

Traditionelle thailändische Heilmassage

Die traditionelle thailändische Heilmassage basiert auf den Heilkünsten der alten chinesischen Medizin und der indischen Yoga- und Ayurveda-Lehre (kurze Einführung). Sie folgt dem Grundsatz der Einheit von Körper, Geist und Seele und betrachtet den Menschen nicht unter den organspezifischen Gesichtspunkten.
Ziele sind immer:

- Regulation des Energieflusses
- Aktivierung und Harmonisierung der Selbstheilkräfte
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau von Blockaden und Verspannungen sowie
- die Entwicklung eines hohen Ruhe- und Energiepotentials.

Charakteristisch für die Ausführung der traditionellen thailändischen Heilmassage ist große Achtsamkeit und Einfühlsamkeit. Wirksame Techniken sind: fester, flächiger Druck mit Handballen, Unterarm und Füßen sowie verstärkter Druck mit Daumen, Knie und Ellenbogen als tief wirkendes, punktuell anwendbares Instrument, Dehn- und Strecktechniken. Aus kulturellen und ästhetischen Gründen bleibt bei der Massage der Körper bekleidet (z. B. Leggins und T-Shirt).
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 51,– pro Person)!
Bitte eine Decke mitbringen

U85500 1 Wochenende
Fr, 7.3.2008, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 8.3.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 51,– €
Leitung: Karin Gilch

Heilsame Berührung I

mit Breuß-Energie-Massage für Partner

Diese Massage, die von Rudolf Breuß entwickelt wurde, löst unter Verwendung von Johannisblütenöl – das besonders den Bandscheiben wohl tut – leichte Blockaden der Gelenke sowie Verspannungen.
Die Breuß-Energie-Massage ist eine liebevolle und einfache Art, dem Partner/der Partnerin Gesundheit und Wohlgefühl zu schenken. Durch ihre heilsame Wirkung werden Stoffwechsel sowie Entschlackung angeregt und damit erneuten Verhärtungen vorgebeugt.
Achten Sie bitte auf kurzgefeilte Fingernägel.
Anmeldung nur paarweise möglich (€ 34,– pro Person).
Bitte pro Person zwei Badetücher sowie ein Handtuch und je Paar eine Decke mitbringen. Für Verbrauchsmaterialien wie Öle, Seidenpapier etc. zusätzlich 2,50 €/Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

U85510 1 Sonntag, 2.3.2008
12:30 – 18:00 Uhr
vhs, 6,67 Ustd 34,– €
Leitung: Andrea Brodersen

Heilsame Berührung II

die Nacken-Schulter-Massage für Partner

Der Nacken-Schulter-Bereich ist oft eine sehr beanspruchte Körperregion. »Heilsame Berührung II«, die Nacken-Schulter-Massage, besteht deshalb aus vier Elementen die helfen, Verspannungen und Beschwerden im Nacken-Schulterbereich aufzulösen.
Die vier Elemente bestehen aus:

- einer Streich- und Druckpunktmassage, die hilft strukturelle bzw. punktuelle Verhärtungen (Myogelosen) aufzulösen
- Elementen der Osteopathie, die Bewegungseinschränkungen auflösen und Selbstheilungskräfte anregen können
- einer Druckpunktmassage, durch die punktuelle Verhärtungen (Myogolosen) aufgelöst werden können
- aus Dorn-Selbsthilfe-Übungen, die Bewegungseinschränkungen im Schulter-Nackenbereich auflösen können.

Anmeldung nur paarweise möglich (€ 34,– pro Person). Bitte pro Person ein Badetuch, ein Handtuch sowie eine Decke mitbringen. Für Verbrauchsmaterialien wie Öle und Teilnehmerunterlagen zusätzlich 2,50 €/Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

U85520 1 Sonntag, 13.4.2008
12:30 – 18:00 Uhr
vhs, 6,67 Ustd 34,– €
Leitung: Andrea Brodersen

- Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Massage für Paare

»Berührung ist eine der meist vergessenen Sprachen.« Alle möglichen Arten der Berührung haben sich zu den verschiedenen Formen der Massage entwickelt, wie sie bis heute angeboten werden.
In diesem Kurs wird das Gespür für Massage und einige Massageformen geübt: Sportmassage, Shiatsu, Schaukelmassage, Bindegewebsmassage für die Bereiche Schulter-Rücken, Beine und Füße, Arme und Hände, Gesichtsmassage.
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 45,– pro Person). Bitte leichte Bekleidung, Wolldecke mitbringen (kein Massageöl)

U85530 1 Wochenende
Fr, 29.2.2008, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 1.3.2008, 11:00 – 17:00 Uhr
vhs, 10,00 Ustd 45,– €
Leitung: Karl-Heinz Kollert

Fußreflexzonen-Massage

Basisseminar

Die Fußreflexzonen-Massage ist auf allen Kontinenten vielen Völkern als Möglichkeit der natürlichen Gesundheitsvorsorge, der Heilung und Linderung von Beschwerden bekannt. Aufgrund Jahrtausende langer Erfahrung (besonders in den beiden Hochkulturen China und Ägypten) ging und geht man davon aus, dass die Füße Spiegelbild des Menschen sind. So haben sie auch symbolische Bedeutung dafür, wie wir im Leben stehen und durchs Leben gehen.
Folgende sechs Grundwirkungen werden der Fußreflexzonen-Massage zugesprochen:

- Entspannung des vegetativen Nervensystems
- Auflösung energetischer Blockierungen
- Entschlackung, Entgiftung
- Verbesserung der Durchblutung
- Harmonisierung der Organtätigkeit
- Stärkung des Immunsystems

Im Basiskurs wird ein einfaches Behandlungsschema geübt, das mit wenigen, leicht erlernbaren Griffen praktizierbar ist und das vielen Beschwerden bei regelmäßiger Anwendung vorbeugt bzw. diese lindert.
Bitte lockere Kleidung, zwei Wolldecken, Schreibmaterial und einen Schnellhefter für Kursunterlagen mitbringen.

U85600 1 Wochenende
Fr, 18.4.2008, 19:00 – 21:30 Uhr
Sa, 19.4.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 20.4.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 21,00 Ustd 73,– €
Leitung: Georg Huppert

Anzeige

Praxis für ganzheitliche Massage
Brigitte Wüstemann
staatlich anerkannte Masseurin
Heilpraktikerin
Shiatsu
Aromamassage
Lymphdrainage
Fußreflexzonenmassage
Nähere Informationen unter
www.praxis-wuestemann.de
Rheinstraße 76
65185 Wiesbaden
Telefon 0611/378941
Privat und alle Kassen

Fußreflexzonen-Massage

Aufbauseminar mit Zertifikat

Ein weiterführendes, Ihr Wissen und Können vertiefendes Wochenende für alle, die an einem Basisseminar teilgenommen haben und effektiv für sich und mit anderen arbeiten möchten. Nach einer kurzen Auffrischung der Basiskenntnisse stehen folgende Schwerpunkte auf dem Programm:

- Befundaufnahme
- Ganzheitliche Behandlung der Zonen des Hormon- und Lymphsystems und der Muskeln und Gelenke
- eine Narbenentstörungsmethode

Der Kurs schließt mit der Zertifikatsvergabe als Nachweis für eine qualitativ hochwertige Fortbildung ab; pünktliche und 100%ige Teilnahme ist dafür Voraussetzung.

Bitte lockere Kleidung, zwei Wolldecken, Schreibmaterial und einen Schnellhefter für Kursunterlagen mitbringen.

U85620 1 Wochenende
Fr, 25.1.2008, 19:00 – 21:30 Uhr
Sa, 26.1.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 27.1.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 21,00 Ustd 84,– €
Leitung: Georg Huppert

U85625 1 Wochenende
Fr, 6.6.2008, 19:00 – 21:30 Uhr
Sa, 7.6.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 8.6.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 21,00 Ustd 84,– €
Leitung: Georg Huppert

- Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Shiatsu für Paare

Shiatsu ist eine alte Partnerbehandlung, die sich aus der chinesischen Massage Anmo und der Akupunktur entwickelt hat.

Mit Handballen, Daumen, Ellbogen oder Knie ausgeführt, wirkt Shiatsu auf den Körper und die Psyche über die Meridiane (Energiebahnen) entspannend und heilend. Es fördert außerdem einen regen, spielerischen Austausch miteinander und wirkt sich auf Behandelten und Behandler gleichermaßen positiv aus. Der Kurs beinhaltet eine praktische wie theoretische Einführung in diese schöne Behandlungsform, begleitet von Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung des Körpers und der Atmung.

Anmeldung nur paarweise möglich (€ 45,– pro Person). Bitte bringen Sie ein bis zwei Decken, ein Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

U85630 1 Wochenende
Fr, 25.4.2008, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 26.4.2008, 11:00 – 17:00 Uhr
vhs, 10,00 Ustd 45,– €
Leitung: Karl-Heinz Kollert

Klang

Klangmassage und Chinesischer Gong

Die Klangmassage ist eine sehr effektive Entspannungsmethode. Interessante Hintergrundinformationen helfen, die Wirkungsweise der Klangschalen zu verstehen. Grundkenntnisse können Sie leicht erlernen, um die Klangmassage im Alltag anzuwenden. Die Klangmassage lässt sich gut auf verschiedene Körperbereiche abstimmen. Tibetische Klangschalen werden auf den bekleideten Körper aufgesetzt und sanft mit einem Filzklöppel angeschlagen. Feine Schwingungen erreichen den ganzen Körper. Sie erlernen in diesem Seminar die Durchführung einer einfachen Form der Klangmassage. Erleben selbst deren entspannende Wirkung. Tipps, wie sich Klangmassage in den Alltag integrieren lässt, runden dieses Grundlagenseminar ab.

Ein chinesischer Gong (den Sie ebenfalls ausprobieren können) begleitet dieses Seminar.

Bitte Decke, warme und bequeme Kleidung sowie Socken mitbringen.

U85640 1 Samstag, 19.4.2008
10:00 – 17:30 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 35,– €
Leitung: J. H. David Brenner

Trommeln pur: Heartbeat Rhythm

Trommeln ist pure Lebensfreude, Temperament, Leidenschaftlichkeit und Dynamik. – egal ob Rhythmen aus Afrika, Lateinamerika oder anderen Regionen gespielt werden. Sie bringen selbst den Faulsten dazu, sich zu bewegen und schaffen ohne große Worte ein Gemeinschaftsgefühl, das heute manchmal fehlt. »Wer vergessen hat, wie man trommelt«, sagt ein Sprichwort aus Burkina Faso, »hat vergessen wie man fühlt.« In den Kursen werden wir traditionelle afrikanische, afro-brasilianische, afro-karibische und moderne Rhythmen im Ensemble kennen lernen. Es werden die spezifischen Spieltechniken der afrikanischen Djembe, wenn vorhanden auch Conga, geübt und vertieft, und Arrangements erarbeitet. Basstrommeln, Kleinpercussion, Bodypercussion und Lachen werden uns dabei begleiten.

Afrikanisches Trommeln

Für Einsteiger/innen und Geübte

Wir üben einfache Schlagtechniken, analysieren Rhythmen und spielen einfache afrikanische Arrangements. Die geübten Trommler/innen können anspruchsvollere Rhythmen spielen und einfache Soli kennen lernen.

Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Trommel geliehen oder mitgebracht wird! Trommeln können gegen eine Gebühr von 20,– €/Stück (bar im Kurs) für die gesamten Abendtermine der Kurse ausgeliehen werden.

U85710 14 Abende, ab 7.2.2008
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
18,67 Ustd 56,– €
Freie Waldorfschule,
Albert-Schweitzer-Allee 40
Leitung: Gerd Radecke

Trommeln für Geübte

Der Kurs beinhaltet schlagtechnische Übungen, Ensemblespiel, Timing, Arrangements sowie Grundstrukturen für das Solospiel und einfache Soli.

Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Trommel geliehen oder mitgebracht wird! Trommeln können gegen eine Gebühr von 20,– € / Stück (bar im Kurs) für die gesamten Abendtermine der Kurse ausgeliehen werden.

U85720 14 Abende, ab 7.2.2008
Do, 19:00 – 20:15 Uhr
23,33 Ustd 69,– €
Freie Waldorfschule,
Albert-Schweitzer-Allee 40
Leitung: Gerd Radecke

Anzeige
SHIATSU
Berührung aus der Stille
Ausbildung
Weiterbildung
Behandlung
ISOM
Institut für Shiatsu
Rhein-Ruhr
Rhein-Main
Herrngartenstr. 17 65185 Wiesbaden
Tel 0611 - 2 60 84 42
www.shiatsu-institut.de

Trommeln für Fortgeschrittene

Der Kurs beinhaltet schlagtechnische Übungen, Ensemblespiel, Timing, Arrangements sowie dazu gehörige komplexere traditionelle und moderne Soli.
Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Trommel geliehen oder mitgebracht wird! Trommeln können gegen eine Gebühr von 20,– € / Stück (bar im Kurs) für die gesamten Abendtermine der Kurse ausgeliehen werden.

U85730 14 Abende, ab 7.2.2008
Do, 20:15 – 21:30 Uhr
23,33 Ustd 69,– €
Freie Waldorfschule,
Albert-Schweitzer-Allee 40
Leitung: Gerd Radecke

Trommeln Pur: Africa goes Samba

Afro-brasilianisches Trommeln
für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Dichte Trommelrhythmen überschneiden sich und spielen miteinander, der Pulsschlag der Basstrommeln bildet das Fundament für den Rest der Trommeln, jeder Rhythmus packt einen auf andere Weise: Trommeln ist Lebensfreude pur! Afrikanische Rhythmen begegnen karibischen und europäischen Einflüssen, es entstehen Stile wie Samba-Reggae. In diesem Workshop lernen wir ein typisches Samba-Reggae Arrangement. Anfänger/innen lernen einfache Rhythmen und die spezifischen Grundtechniken der afrikanischen Djembe-Trommel, wenn vorhanden Conga, und von Basstrommeln im Ensemble. Geübte/fortgeschrittene Trommler/innen können außerdem Solo-Phrasen lernen. Der Workshop ist deshalb sowohl für Einsteiger/innen als auch für geübte/fortgeschrittene Trommler/innen geeignet. Kleinpercussion und Lachen werden uns begleiten, und vor allen Dingen: Wir werden Spaß beim Trommeln in der Gruppe haben!
Bitte bei der Anmeldung unbedingt angeben, ob eine Trommel geliehen oder mitgebracht wird. Trommeln können gegen eine Gebühr von 10,– € / Stück (bar im Kurs zu zahlen) für den Workshop ausgeliehen werden.

U85740 1 Sonntag, 16.3.2008
10:00 – 16:00 Uhr
8,00 Ustd 37,– €
Freie Waldorfschule,
Albert-Schweitzer-Allee 40
Leitung: Gerd Radecke

»Trommeln für Kids«

Latin Percussion (Congas, Bongos und brasilianische Samba-Instrumente)
für Anfänger von 10 – 16 Jahren

U38030 5 Vormittage, 23. -27.6.2008
Mo – Fr, 9:00 – 12:00 Uhr
Leitung: Cid Roberto
Moniz de Freitas

Nähere Informationen auf Seite 157

Didgeridoo

Ein Bau-, Mal- und Spielseminar
mit Entspannung

U22065 1 Sonntag, 27.4.2008
9:30 – 19:00 Uhr
Leitung: Ulrich Soppa

Nähere Informationen erhalten Sie auf Seite 30

• Weitere Angebote im Bereich »Musik in Theorie und Praxis« finden Sie auf Seite 34

Bewegung und Fitness

Hinweis: Wenn Sie sich ein fortlaufendes Kursprogramm zuerst einmal anschauen wollen, bevor Sie es komplett buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an (Tel.: 0611-9889140). Wir vereinbaren mit Ihnen – wenn möglich – eine Probestunde zu einem Kostenbeitrag von 5,– €. Bei ausgebuchten Kursen ist dies in der Regel erst ab der Mitte der gesamten Kursdauer möglich, sodass Sie dann eine Entscheidung für das darauf folgende Semester treffen können. Oder besuchen Sie einfach unser Offenes Gesundheitsprogramm (siehe Seite 127)

Ausgleichssport

Bewegungstraining zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zum Ausgleich von Bewegungsmangel, Gymnastik mit und ohne Gerät, Circuit-Training, dazu verschiedene Hallenspiele wie Basketball, Volleyball, Mini-Hockey u.a.

U85820 13 Abende, ab 12.2.2008
(nicht am 19.2.)
Di, 20:00 – 21:45 Uhr
30,33 Ustd 73,– €
August-Hermann-Francke-Schule
Leitung: Klaus Lindemann

Tennis

in Zusammenarbeit mit dem
VITIS-Tenniszentrum, Nordenstadt

Träumen Sie davon, einmal wie die Profis der Filzkugel hinterher zu jagen? Jetzt können Sie Ihre Wünsche realisieren! Starten Sie Ihren Tennis-Newcomer-Kurs. Unter fachkundiger Anleitung bekommen Sie eine erste Einführung in die Welt des Tennis. In dem zehnstündigen Kurs werden Ihnen die Grundschläge Vorhand, Rückhand und Aufschlag – methodisch gut aufgearbeitet – vermittelt. Natürlich werden Sie auch mit allen wichtigen Tennisregeln vertraut gemacht.
Nutzen Sie nach dem Aktivsein noch die Entspannungsmöglichkeiten in der wunderschönen Freizeitanlage in Wiesbaden-Nordenstadt. Sauna und Schwimmbad sind im Preis inbegriffen Tennisschläger und -bälle werden zur Verfügung gestellt (keine Ermäßigung möglich).

Anfänger/innen

U85830 10 Abende, ab 12.2.2008
Di, 21:00 – 22:00 Uhr
13,33 Ustd 149,– €
Ort und Leitung: VITIS-Tennis-Center

Fortgeschrittene

U85840 10 Abende, ab 11.2.2008
Mo, 21:00 – 22:00 Uhr
13,33 Ustd 165,– €
Ort und Leitung: VITIS-Tennis-Center

Wir möchten, dass Sie gesund bleiben!

Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung zusammen. Wir bieten unseren Versicherten finanzielle Beteiligung an anerkannten Gesundheitskursen zu:

→ **Bewegung**
Rückenschule
Wirbelsäulengymnastik
Walking/Nordic Walking
Aqua-Training/-Jogging
Beckenboden

→ **Entspannung/ Stressbewältigung**
Autogenes Training
Hatha-Yoga, Qigong und Taijiquan
Progressive Muskelentspannung

→ **Ernährung**
Gewichtsreduktion
Gesunde Ernährung

→ **Raucherentwöhnung**

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen

Informationen rund um die Gesundheit gibt es unter **www.aok.de/hes** und **www.vhs-in-hessen.de**

Anzeige

Tennis-Feriencamps für 5- bis 14-Jährige
im VITIS-Tennis-Center
jeweils 5 Tage, Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr
(inkl. Mittagessen), 33,33 Ustd 158,– €

Winterferien
U89390 7. – 11.1.2008

Osterferien
U89391 31.3. – 4.4.2008

Sommerferiencamp I
U89392 23.6.2008 – 27.06.2008

Sommerferiencamp II
U89360 14.7.2008 – 18.07.2008

Sommerferiencamp III
U89370 28.7.2008 – 01.08.2008
Nähere Informationen zu diesen Ferienkursen erhalten Sie auf Seite 157

Play Golf Start Living

Golf Schnuppervormittag
Martin Müller, Mitglied PGA Germany
Sie wollten immer mal herausfinden, ob Golf ein Sport ist, der Sie faszinieren könnte. Unser Golf-Schnuppervormittag ist die Gelegenheit dafür: Ein professioneller Golflehrer führt Sie in den Sport ein: Erklärung und Demonstration, Erlernen der Grundschwungtechnik, Abschläge, Übungen für das kurze Spiel (Chip, Pitch), abschließend Puttturnier.
Im Preis sind sämtliche anfallenden Kosten für Professional, Range Bälle, Leihschläger und Unterrichtshilfen enthalten jew. 69,00 €
T56900N Sa., 8.3.2008, 11:00 – 14:00 Uhr,
T56901N Sa., 12.4.2008, 11:00 – 14:00 Uhr,
Ort: Golf Club Main-Taunus, Lange Seegewann 2, Delkenheim. Anmeldung beim VBW Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e. V., Telefon (0 61 22) 1 29 18 oder E-Mail: info@vbw-ned.de. In Kooperation mit dem VBW NED

Beweglich werden, beweglich bleiben

Anspruch und Herausforderung auch in fortgeschrittenem Alter.
Durch ein funktionelles Bewegungsangebot für den ganzen Körper wird Kondition und Koordination verbessert und geschult. Wahrnehmungsübungen fördern das Verständnis für den eigenen Körper und lenken die Aufmerksamkeit auf intensive Atmung in Verbindung mit Bewegung. Ein sanftes Training für den ganzen Körper – Krafteinsatz nicht ausgeschlossen – fördert eine gute Figur und aufrechte Haltung und stärkt gleichzeitig das Selbstbewusstsein.
Abwechslung schaffen Hilfsmittel wie Theraband und Ball. Musikbegleitung ist selbstverständlich. – Bitte Gymnastikschuhe und eine Decke mitbringen.
U85850 13 Abende, ab 12.2.2008
Di, 17:00 – 18:00 Uhr
17,33 Ustd 44,– €
Rudolf-Dietz-Schule,
Turnhalle, Naurod
Leitung: Ingeborg Mentzner

50plus – Die Älteren kommen

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik für
- Sportliche Anfänger/innen
- Sportliche Wiedereinsteiger/innen
- Geübte Sportler/innen und
- Lebenszeitsportler/innen

die Spaß an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben und einen besonderen Schwerpunkt auf die Zielsetzung »Gesundheitstraining« legen.
Das abwechslungsreiche Übungsprogramm beinhaltet:
- Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik
- Muskelkrafttraining (aktiv kontra Osteoporose)
- Koordination
- Geistige Fitness
- Haltungsschulung und Entspannung

U85860 17 Vormittage, ab 5.2.2008
Di, 8:45 – 10:15 Uhr
vhs, 34,00 Ustd 76,– €
Leitung: Marianne Meier

Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.
Nach den Osterferien findet die Veranstaltung im Freien statt. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.
U85870 17 Vormittage, ab 5.2.2008
Di, 10:45 – 12:15 Uhr
vhs, 34,00 Ustd 76,– €
Leitung: Marianne Meier

Anzeige

Vom Gehen zum Walken

Hier werden alle die angesprochen, die sich gerne an der frischen Luft mit anderen Menschen, unabhängig von Alter und Gewicht, bewegen wollen. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt darin, einen guten Geh- bzw. Walkstil zu erlangen. Durch gezielte Übungen (Fuß-, Gelenkschulung) können wir Schmerzen vorbeugen und unseren persönlichen Bewegungsspielraum erweitern. Wir wollen behutsam – unseren individuellen Voraussetzungen entsprechend – vom Gehen zum Walken kommen. Um das Herz-Kreislauf-System auf Vordermann zu bringen, brauchen wir keinen Marathon zu absolvieren. Bereits mit viel weniger Anstrengung und Zeitaufwand können wir unsere körperliche Fitness und damit auch unsere allgemeine Widerstands- und Leistungsfähigkeit steigern. Aber auch Übergewicht und zu hohen Cholesterinwerten können wir so entgegenwirken bzw. vorbeugen.
Bitte legere Kleidung und gute Lauf- bzw. Gehschuhe mitbringen.
U85880 8 Abende, ab 27.2.2008
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr
16,00 Ustd 48,– €
Treffpunkt: Rheinuferseite des Schlossparks Biebrich, vor dem Café
Leitung: Andrea Brodersen

Fast Walking und Slow Jogging

Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen. Wir werden aktiv zu Fuß unterwegs sein, bei Wind und Regen, Kälte und Hitze in der Natur. Außerdem umfasst das Gelenk schonende Herz- und Kreislauftraining Pulsmessungen sowie Dehn- und Kräftigungsübungen. Das Training fördert Stoffwechsel und Fettstoffwechsel, unterstützt Stressabbau und die Durchblutung des Gehirns. Durch eine intensivere Atmung werden alle Organe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und die Lungen gekräftigt.
Bitte mit witterungsgerechter, bequemer Kleidung und Sportschuhen kommen.
U85900 15 Vormittage, ab 7.2.2008
Do, 8:15 – 9:45 Uhr
30,00 Ustd 67,– €
Treffpunkt: Waldparkplatz im Bahnholz, Endhaltestelle d. Buslinie 8B
Leitung: Marianne Meier

- Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Nordic Walking

»Walking mit Stöcken« oder »Langlauf ohne Ski«?
Diese sanfte Ausdauersportart ist gleichzeitig ein effektives Ganz-Körper-Training. Etwa 90% aller Muskeln sind im Einsatz. Nordic Walking ist somit effektiver als Walking (70%) und als Fahrradfahren (50%), aber risikoärmer als Jogging (70%).
Der Einsatz der Stöcke entlastet die unteren Extremitäten und kräftigt gleichzeitig Arm- , Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur. Verspannungen werden gelöst, Rückenschmerzen gelindert, Muskeln gekräftigt und gelockert, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert und der Fettstoffwechsel erhöht. Je besser die Technik, desto stärker die positiven Effekte. Während des Kurses gibt es Tipps zu Technik, Ausrüstung, Dehnen, Pulskontrolle, Ernährung etc.. Vor der Teilnahme wird ein Gesundheitscheck beim Hausarzt oder Sportmediziner und die Absprache Ihrer Belastungsmöglichkeit empfohlen.
* Die Kursgebühr beinhaltet € 15,– Leihgebühr für die Stöcke. Bei der Anmeldung bitte Ihre Körperlänge angeben, damit die für Sie richtige Stocklänge reserviert werden kann! Wenn Sie bereits Nordic Walking Stöcke besitzen, unbedingt bei der Anmeldung angeben, weil die Kursgebühr dann entsprechend reduziert wird. Bei einem geplanten Kauf wird empfohlen, bis nach Kursbeginn zu warten.
Bitte Sportschuhe (z.B. Joggingschuhe) und witterungsgerechte, bequeme Kleidung tragen.

Vormittagskurs

U85905 8 Vormittage, ab 15.2.2008
Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
16,00 Ustd 63,– €*
Leitung: Astrid Kottusch,
Treffpunkt: Waldparkplatz am Chauseehaus. Von Wiesbaden aus über Klarenthaler Straße/Lahnstraße L3037 Richtung Schlangenbad/Georgenborn. Bushaltestelle Chauseehaus der Linie 5475 ORN.

Abendkurse

U85910 10 Abende, ab 7.4.2008
Mo + Do (1 x Mi: 14.5.08)
18:30 – 20:00 Uhr
20,00 Ustd 75,– €*
Leitung: Eva-Maria Hofmeister
Treffpunkt: Idsteiner Straße, Waldparkplatz im Bahnholz an der Endhaltestelle der Buslinie 8B. Eine Mitfahrgelegenheit zurück in die Stadt kann in der Regel vor Ort organisiert werden.

U85920 10 Abende, ab 15.5.2008
Do + Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
20,00 Ustd 75,– €*
Leitung: Eva-Maria Hofmeister
Treffpunkt: Idsteiner Straße, Waldparkplatz im Bahnholz an der Endhaltestelle der Buslinie 8B. Eine Mitfahrgelegenheit zurück in die Stadt kann in der Regel vor Ort organisiert werden.

Gymnastik für Herren

Dieser Kurs beinhaltet (Rücken-)Gymnastik, Fitnesstraining und Kraftschule ohne, mit und am Gerät (Thera-Band, Medizinball, Gymnastikstab, Gymnastikball und -seil, Kasten u. a.) zur Verbesserung der allgemeinen Fitness unter besonderer Berücksichtigung der Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

U86020 14 Abende, ab 15.2.2008
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
28,00 Ustd 63,– €
Gymnasium am Mosbacher Berg, Mosbacher Straße 56, Eingang vom 2. Ring aus
Leitung: David Debus

Fit in den Frühling

Ganzheitliches Gymnastikprogramm mit Elementen aus Pilates, Energydance, Rückenschule und Qi Gong.
Mit ausdrucksvoller Musik aktivieren wir Herz/Kreislauf, schulen die Haltung und kräftigen gezielt die Muskulatur an Rücken, Bauch, Beinen und Po (unterstützt durch Chi-Ball, Rubberband und Hanteln). Durch Stretchingübungen fördern wir die Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Den Ausklang bildet eine wohltuende Entspannungsphase.
Auch Ungeübte sind herzlich eingeladen.
Bitte Isomatte und Handtuch mitbringen.

U86030 15 Abende, ab 6.2.2008
(nicht am 21.5.)
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
25,00 Ustd 65,– €
Adalbert-Stifter-Schule
Leitung: Margot Lösel

U86040 15 Abende, ab 6.2.2008
(nicht am 21.5.)
Mi, 18:35 – 19:50 Uhr
25,00 Ustd 65,– €
Adalbert-Stifter-Schule
Leitung: Margot Lösel

Fit mit Gymnastikband und -ball

Das Thera-Band und der Pezzi-Ball sind traditionelle Geräte aus der Therapie. Sie bieten hervorragende Möglichkeiten, ein sanftes Muskelaufbauprogramm durchzuführen. Im Vordergrund dieses Kurses steht ein kräftigendes und beweglich machendes Ganzkörpertraining, in das immer ein schonendes Rückentraining integriert ist. Eine kurze Aufwärmphase und ein abschließendes »Cool-down« zum Entspannen runden die Stunde ab. Mitmachen kann jeder, der etwas für sich und seine Muskulatur tun möchte (Geräte sind vorhanden).

U86050 15 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 16:50 – 17:50 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 59,– €
Leitung: Elke Bauer

Fit in den Tag

Wir beginnen mit einem intensiven Warm-up: Verschiedene Schritte aus dem Aerobic aktivieren den Kreislauf auf Gelenk schonende Weise und fördern Ausdauer und Koordination. Kräftigungsübungen – insbesondere für Bauch und Rücken – entlasten unsere Wirbelsäule und beugen möglichen Schäden vor. Dehnübungen helfen Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.

U86060 15 Vormittage, ab 11.2.2008
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 54,– €
Leitung: Elke Bauer

Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps, und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen, sich gesünder und rückengerechter zu bewegen.
Diese Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung – bei akuten Beschwerden wird eine Rücksprache mit dem Arzt empfohlen.
Bitte bequeme Kleidung, feste Schuhe (Sportschuhe), Handtuch oder Decke mitbringen.

U86090 15 Abende, ab 5.2.2008
Di, 17:00 – 18:00 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 59,– €
Leitung: Ursula Oberegge

U86100 15 Abende, ab 5.2.2008
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 59,– €
Leitung: Ursula Oberegge

U86110 15 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 59,– €
Leitung: Elke Bauer

- Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern unter bestimmten Voraussetzungen Kurse aus den Bereichen Ernährung, Entspannung, Stressreduktion und Bewegung (z. B. Gesunde Ernährung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Rückenkurse, Walking, Aqua-Kurse). Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den geltenden Regelungen, da diese etwas unterschiedlich gehandhabt werden.

Wassergymnastik

Das Medium Wasser mit den Eigenschaften der Schwerelosigkeit und des Widerstandes bietet sehr gute Möglichkeiten, um ein Rücken und Gelenk schonendes Training durchzuführen. Eine Sequenz widmet sich der Förderung Ihrer Ausdauer und eine intensive Dehnungsgymnastik dient dem Erhalt der Beweglichkeit. Durch abschließende Lockerungs- und Entspannungsübungen werden Ihre Regenerationskräfte angeregt. Dieser Kurs wird für Teilnehmer/innen mit akuten und/oder chronischen Gelenkbeschwerden empfohlen.
Der Eintritt ist nicht in Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von € 6,80

U86200 16 Vormittage, ab 12.2.2008
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
21,33 Ustd 92,– € (ohne Eintritt)
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
Leitung: Anna Latosiewicz-Saturska

Aqua-Fitness

Die Eigenschaften des Wassers werden in diesem Kurs genutzt, um ein Gelenk schonendes Ganzkörpertraining durchzuführen. Mit Hilfe des erhöhten Wasserwiderstandes werden intensive Kräftigungsübungen – auch mit Hilfe von Geräten – durchgeführt. In einem Ausdauerteil wird Ihre Kondition verbessert und zum Abschluss werden in einer Stretchingphase Ihre Regenerationskräfte angeregt.
Dieser Kurs ist präventiv orientiert und richtet sich an Teilnehmer/innen, die sportliche Bewegungen bevorzugen.
Der Eintritt ist nicht in Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von € 6,80

U86210 12 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
16,00 Ustd 69,– € (ohne Eintritt)
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
Leitung: Anna Latosiewicz-Saturska

U86220 16 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
21,33 Ustd 92,– € (ohne Eintritt)
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
Leitung: Anna Latosiewicz-Saturska

U86230 14 Abende, ab 7.2.2008
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
18,67 Ustd 81,– € (ohne Eintritt)
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
Leitung: Anna Latosiewicz-Saturska

U86240 12 Abende, ab 7.2.2008
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
16,00 Ustd 69,– € (ohne Eintritt)
Thermalbad Wiesbaden,
Leibnizstraße 7
Leitung: Anna Latosiewicz-Saturska

Bodystyling

Bodystyling – auch Bodyshaping genannt – dient dem gezielten Muskelaufbau bzw. -erhalt. Durch spezielle Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive straffe Form erhält. Beim Bodystyling wird nicht die Maximalkraft trainiert; die Muskeln sollen nur leicht gekräftigt und erhalten werden. In die Übungen werden neben Bauch, Beine und Po auch Arme, Nacken und Rücken einbezogen, so dass in jeder Stunde der gesamte Körper trainiert wird. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-Up, Muskeltraining und Stretching mit Entspannung.

U86290 10 Abende, ab 7.2.2008
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
vhs, 13,33 Ustd 42,– €
Leitung: Kerstin Huber

Callanetics

Callanetics ist eine Methode für einen schönen, straffen und gesunden Körper. Die Callanetics-Übungen bestehen aus einer Folge exakt aufeinander abgestimmter Bewegungen, die Spaß machen und den Rücken schonen. Mit Callanetics trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur durch sanfte Millimeter bis Zentimeter große, beharrlich wiederholte Bewegungsabläufe ohne Verletzungsgefahr. Straffer Bauch, schlanke Beine, knackiger Po sowie eine insgesamt bessere Haltung sind dank Callanetics kein Wunschtraum mehr.

Abendkurse

U86300 15 Abende, ab 5.2.2008
(nicht am 20. + 27.5.)
Di, 17:15 – 18:15 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 76,– €
Leitung: Renate Perret

U86310 15 Abende, ab 5.2.2008
(nicht am 20. + 27.5.)
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 76,– €
Leitung: Renate Perret

U86320 15 Abende, ab 5.2.2008
(nicht am 20. + 27.5.)
Di, 19:30 – 20:30 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 76,– €
Leitung: Renate Perret

U86330 13 Abende, ab 7.2.2008
(nicht am 15. + 29.5.)
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
RSS, 17,33 Ustd 67,– €
Leitung: Renate Perret

U86340 13 Abende, ab 7.2.2008
(nicht am 15. + 29.5.)
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
RSS, 17,33 Ustd 67,– €
Leitung: Renate Perret

Sommerferienkurse

U86400 12 Abende, ab 23.6.2008
Mo + Do, 18:00 – 19:00 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 61,– €
Leitung: Renate Perret

U86410 12 Abende, ab 23.6.2008
Mo + Do, 19:00 – 20:00 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 61,– €
Leitung: Renate Perret

Pilates

Dieses moderne Körpertraining kräftigt die Muskeln auf sanfte, aber effektive Weise. Kontrollierte und präzise ausgeführte Bewegungen aus einer starken Mitte heraus helfen dabei, die Wirbelsäule aufzurichten und zu stabilisieren. Körperwahrnehmung und Koordination werden geschult, die Atmung intensiviert.
In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen mit den Grundbegriffen des Pilates-Trainings vertraut gemacht.
Bitte ein Handtuch mitbringen.

Grundkurse für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

U86510 14 Abende, ab 12.2.2008
Di, 17:00 – 18:00 Uhr
vhs, 18,67 Ustd 67,– €
Leitung: Natascha Hasemann

U86520 14 Abende, ab 12.2.2008
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
vhs, 18,67 Ustd 67,– €
Leitung: Natascha Hasemann

U86530 14 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 17:15 – 18:15 Uhr
vhs, 18,67 Ustd 67,– €
Leitung: Ute Sommer

Pilates Creativ

Auf der Basis bereits bekannter Grundübungen werden durch ineinander überfließende Bewegungssequenzen und das Üben mit dem Pilates-Ball neue Impulse in das Pilates-Training gebracht. Bitte ein Handtuch mitbringen.

Weiterführungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

U86550 14 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 18:20 – 19:20 Uhr
vhs, 18,67 Ustd 67,– €
Leitung: Ute Sommer

Sommerkurse: Pilates zum Kennenlernen

6 x 60 Minuten für eine starke Körpermitte. Dieser Sommer-Kompakt-Kurs macht die Teilnehmer/innen mit den Grundbegriffen des Pilates-Trainings vertraut. Bitte ein Handtuch mitbringen.

U86555 6 Abende, ab 25.6.2008
Mi, 17:15 – 18:15 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 33,– €
Leitung: Ute Sommer

U86556 6 Abende, ab 25.6.2008
Mi, 18:20 – 19:20 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 33,– €
Leitung: Ute Sommer

Workout

Für alle, die sich gerne bewegen und ihre Muskeln straffen möchten.
Nach einem ausführlichen Konditionstraining (Aerobic) mit Dehnungsübungen folgt ein intensives Ganzkörpertraining für Bauch, Beine, Po und Rücken. Den Abschluss bildet ein kurzes Entspannungsprogramm.

U86560 14 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 17:45 – 18:45 Uhr
18,67 Ustd 59,– €
West-Side-Studio,
Herrngartenstraße 12
Leitung: Martina Belzer

Power-Aerobic

Power-Aerobic ist das ideale Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems (Herz und Lunge). Wir bewegen uns zu rhythmischer Musik und schulen so gemeinsam in der Gruppe die Fitness-Kondition und die Koordination. Mit Hilfe von verschiedenen Schritt- und Armkombinationen beziehen wir fast alle Muskeln des Körpers in das Training mit ein. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-Up, einen Cardio-Teil, ein Cool-Down und Stretching.

U86580 10 Abende, ab 7.2.2008
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
vhs, 13,33 Ustd 42,– €
Leitung: Kerstin Huber

Salsa-Aerobic

Fitness-Training einmal anders erleben. Salsa-Aerobic würzt das normale Aerobic mit Tanzschritten wie Chassee und Mambo und verstärkt so die positiven Effekte für Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Vor allem Hüfte und Becken werden beim Salsa-Aerobic locker und flexibel. Weicher und weiblicher ist der Stil. Deshalb finden vor allem Frauen die Mischung aus Tanzstunde und Aerobic-Training gut. Für sie scheint das Schöne und Sinnliche des Sich-Bewegens beim klassischen Aerobic zu kurz zu kommen, meinen manche. Und auch Anfänger/innen kommt die Mischung aus Salsa und Aerobic entgegen: Die weichen Bewegungen strengen weniger an und sind schonender für die Gelenke.
Bitte Hallensportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

U86600 15 Abende, ab 12.2.2008,
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 63,– €
Leitung: Laura Lippert

U86610 15 Abende, ab 12.2.2008,
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 63,– €
Leitung: Laura Lippert

»Schlagkräftige Argumente« durch Stockkampf

Ein Alltag in festgefahrenen Mustern und starren Institutionen führt häufig zu Resignation und zum Burn-Out-Syndrom. An diesem Wochenende lernen wir neu unsere eigene kämpferische und selbstbewusste Seite kennen. Wir konzentrieren uns auf unsere eigenen Stärken und Fähigkeiten und entdecken sie als Ressource.
StockKampfKunst bezeichnet eine dynamische Verbindung aus Rhythmus, Tanz, Kampf und Spiel. Als Grundlage dient die philippinische Kampfkunst Escrima. Wir erfahren neu unterschiedliche kraftvolle und spielerische Seiten in uns.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Gebühr inkl. Leihgebühr für Stöcke

U86620 1 Wochenende
Fr, 18.1.2008, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 19.1.2008, 12:00 – 18:00 Uhr
vhs, 10,67 Ustd 47,– €
Leitung: Lucia Rutschmann

Bogenschießen für Frauen

An einem Wochenende erhalten Sie Einblick in den faszinierenden Umgang und Bewegungsablauf mit Pfeil und Bogen. Sie sammeln erste Erfahrungen mit Ihrer Konzentrationsfähigkeit, eigenen Kraft, klaren Ausrichtung, mit Ihrem Gespannt-Sein und dem richtigen Augenblick des Lösens des Pfeils.
Das Ausüben dieser Sportart, wie sie bei uns praktiziert wird, werden wir verbinden mit Lockerungsübungen und Atemübungen. Am Freitagabend erfolgt eine theoretische Einführung in der vhs Wiesbaden. Das Bogenschießen findet samstags im Rheingau statt. Fahrgemeinschaften können zu diesem Zweck am Freitagabend gebildet werden.
Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung: 12,– € (sind in der Kursgebühr enthalten).
Für Ihr körperliches Wohl sorgen Sie samstags in einer ca. einstündigen Mittagspause selbst.

U86630 1 Wochenende
Fr, 30.5.2008, 19:30 – 21:30 Uhr
Sa, 31.5.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
10,67 Ustd 59,– €
Fr vhs; Sa in Oestrich-Winkel
Leitung: Cordelia Rüb

Faszination »Intuitives Bogenschießen«

Viele Entscheidungen im Leben werden intuitiv aus dem Bauch heraus gefällt. Meist sind es diese Bauchentscheidungen, die sich als richtig erweisen…
Beim intuitiven Bogenschießen spielen Treffer eine untergeordnete Rolle, vielmehr liegt der Schwerpunkt auf der geistigen Übung. Durch die konzentrierte An- und Entspannung sowie das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können beim intuitiven Bogenschießen Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden. Alles zusammen schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit und Ruhe. Gleichzeitig wird die Muskulatur – speziell im oberen Rückenbereich – gekräftigt und aufgebaut.
Das intuitive Bogenschießen ist ein idealer Ausgleich zu unserem oft ruhelosen Alltag und hilft, neue Gedanken zu finden, Kraft und Energie zu schöpfen. Samstags beginnt der Kurs in den Räumlichkeiten der vhs. Sie lernen die Theorie, Hintergründe und Ausrüstung kennen und machen erste Erfahrungen mit Lockerungs- und Atemübungen. Sonntags treffen wir uns auf dem Trainingsplatz in Wiesbaden-Biebrich zum praktischen Teil des Kurses. Hochwertige Bogen, Pfeile, Köcher und Zielscheiben werden gestellt. Zur Mittagszeit verpflegen Sie sich selbst oder nutzen das günstige Angebot einer nahe liegenden Gaststätte. Der Trainingsplatz ist auch nach Abschluss des Kurses für jeden Teilnehmer nutzbar.
Bitte bringen Sie festes Schuhwerk, bequeme Kleidung und ausreichende Getränke mit.
Kursgebühr beinhaltet Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung

U86650 1 Wochenende
Sa, 17.5.2008, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 18.5.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
14,00 Ustd 55,– €
Leitung: Gernot Franz

Klettern

Wenn Sie Spaß an der Bewegung in der Natur haben, erfüllen Sie die wichtigste Voraussetzung für dieses Kletterwochenende im Morgenbachtal (Trechtingshausen bei Bingen).
Kursinhalte sind: Ausrüstungskunde, Sicherungstheorie und Knotenkunde, Bewegungsschulung, Sicherungstechniken, Klettern bis Schwierigkeitsgrad 5 im Klettergarten, Abseilen, umweltverträgliches Verhalten in Felsbiotopen und vor allem Spaß am Klettern bei maximaler Sicherheit.
Keine Ermäßigung möglich!

U86700 1 Wochenende
Sa, 7.6.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 8.6.2008, 10:00 – 16:00 Uhr
16,00 Ustd 70,– €
Treffpunkt: Sa vhs, dann gemeinsam Morgenbachtal (Trechtingshausen bei Bingen)
Leitung: Franz Martin Mühle

Fit und geschickt

Ein MTB-Radprojekt für Schüler/innen (7 – 11 Jahre)

U89350 3 Vormittage, ab 31.5.2008
Sa, 10:00 – 11:45 Uhr
7,00 Ustd 30,– €
Treffpunkt: Nerotal, Parkplatz am THCW (Tennis- und Hockeyclub Wiesbaden)
Leitung: Jörg Pöse

Nähere Informationen erhalten Sie auf Seite 155

junge vhs

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung mit VingTsun

VingTsun ist ein über 300 Jahre altes chinesisches System zur Selbstverteidigung und Gesunderhaltung des Körpers. Im Mittelpunkt steht eine facettenreiche Technik, die durch konzentriertes Üben und bewusstes Sich-Einlassen erlernt werden kann. Fließende Bewegungen und plötzliche Schnelligkeit gehen in einem systematischen und koordinierten Bewegungsablauf ineinander über. VingTsun nimmt die Kraft des Angreifers auf, lenkt sie in seine eigene Kraft um, verstärkt sie und richtet sie gezielt gegen den Angreifer. Ergänzend werden gezielte Entspannungs- und Konzentrationstechniken sowie Atemübungen eingesetzt.
In diesem Kurs lernen Sie sich gegen die häufigsten Angriffe auf der Straße wie Fußtritte, Haltegriffe oder Faustangriffe zu verteidigen.
Bitte Sportkleidung und (Hallen-)Turnschuhe mitbringen.

U86900 8 Abende, ab 15.2.2008
Fr, 18:00 – 19:30 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 44,– €
Leitung: Ali Sezer

Tanz

Afro-Gym Kompakt

Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene bietet dieser Kompaktkurs an vier Abenden die Gelegenheit, auf afrikanische Rhythmen und Melodien zu tanzen und neue Bewegungsmöglichkeiten kennen zu lernen. Ein ausführliches Warming-up, Bewegungsimprovisationen, freies Tanzen und eine Choreographie ermöglichen die Erfahrung mit der Vielfalt und Schönheit der afrikanischen Tanzwelt.
Ein Wohlgefühl für Körper und Seele.
Bitte leichte, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe/leichte Turnschuhe mitbringen.

U87005 5 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
RSS, 10,00 Ustd 40,– €
Leitung: Ursula Bender

Afro-Gym I

Alle Tanz- und Bewegungsfreudigen können sich auf tolle Rhythmen, Melodien und Klänge aus Afrika freuen. Afro-Gym vereint Elemente aus Afrikanischem Tanz (Körperwelle, Aktivierung der Körpermitte, Isolationsbewegungen, Symboldance) und Lockerungsparts für die gesamte Körpermuskulatur.
Nach einem Warming-up werden kleine Choreographien aus dem laufenden Bewegungsfluss entwickelt. Afro-Gym bietet einen spielerischen Einstieg in die mitreißende Rhythmus- und Bewegungswelt Afrikas. Erdverbundenheit und Vitalität spiegeln sich in den Bewegungen wider. Der Körper wird aktiviert, Blockaden und Verspannungen gelöst, Geschmeidigkeit in der Bewegung und Ausdrucksfähigkeit gefördert. Afrikanische Rhythmen (Percussionssounds bis Afropop) lassen Sie in eine wunderbare, vor Lebensenergie sprühende Kultur eintauchen. Wenn erst einmal der Groove kommt, dann ist man schon mittendrin, im Afro-Gym!
Bitte leichte, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe/leichte Turnschuhe mitbringen.

U87010 9 Abende, ab 9.4.2008
Mi, 18:15 – 19:30 Uhr
RSS, 15,00 Ustd 60,– €
Leitung: Ursula Bender

Afro-Gym II

Tanz-Szene

Wieder bilden afrikanische Rhythmen, Tänze und Bewegungen die Basis dieses Kurses. Ein bunter und vielfältiger Mix aus Tanz- und Bewegungstechniken ermöglicht es, das eigene körperliche Ausdrucksrepertoire zu erweitern.
Alle tanz- und bewegungsfreudigen Leute mit Vorkenntnissen sind eingeladen, Tanzschritte und Bewegungen aus dem Afrikanischen Tanz zu vertiefen.
Tanz-Szene: Die Szene für Tanz, tolle Musik und guten Groove!
Bitte leichte, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe leichte Turnschuhe mitbringen.

U87020 9 Abende, ab 9.4.2008
Mi, 19:45 – 21:00 Uhr
RSS, 15,00 Ustd 60,– €
Leitung: Ursula Bender

La(t)ino – Free Style Dance I

Der Einstiegskurs

Lateinamerika hält ein unerschöpfliches Reservoir an Rhythmen, Melodien und Tänzen bereit. Die lebendige Vielfalt tänzerischer und musikalischer Traditionen bildet zugleich ein gewaltiges Kreativ-Potential für neue Fusionen.
Wer lateinamerikanische Musik mitreißend findet und solo (ohne Tanzpartner/in!) tanzen möchte, ist hier genau richtig.
Wir werden Grundschritte einstudieren und Isolationsübungen mit dem Schwerpunkt auf der Koordination von Bein-, Hüft- und Armbewegungen einüben. Anschließend werden die Schrittfolgen zusammengeführt und zu einer Choreografie (Club-Tanz) weiterentwickelt.
It's Party time!
Bitte feste Laufschuhe oder Turnschuhe mitbringen.

U87030 6 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
vhs, 10,00 Ustd 42,– €
Leitung: Eduardo Laino

U87040 8 Abende, ab 9.4.2008
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
vhs, 13,33 Ustd 56,– €
Leitung: Eduardo Laino

- Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

La(t)ino – Free Style Dance II

Der Aufbaukurs

Geeignet für alle, die ihre Grundlagen festigen wollen. Wir werden hier Schrittfolgen und -kombinationen erarbeiten.
Bitte feste Laufschuhe oder Turnschuhe mitbringen.

U87050 6 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
vhs, 10,00 Ustd 42,– €
Leitung: Eduardo Laino

U87060 8 Abende, ab 9.4.2008
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
vhs, 13,33 Ustd 56,– €
Leitung: Eduardo Laino

Latin-Move-Tanzwerkstatt: Paso Latino

Lateinamerikanische Tanzschritte

Die »Latin (Move) Pop Music« schafft schon beim Zuhören Laune, so dass die Schrittfolgen jedes Mal in der Gruppe das Tanzgefühl erwecken und zu einem Fest für Körper und Geist werden lassen.
Wer lateinamerikanische Musik mitreißend findet und solo (ohne Tanzpartner/in!) tanzen möchte, ist hier genau richtig.
Dieser Workshop ist eine Einführung in einzelne Tanzrichtungen der Latino Tanz- und Musik-Welt. Er ist geeignet für alle Latino-Einsteiger/innen und diejenigen, die ihre Grundlagen festigen wollen. Mit Salsa, Bachata, Merengue, Cha-Cha-Cha und Cumbia werden wir Originalschritte und -bewegungen ausprobieren und üben.

U87080 1 Wochenende
Sa, 1.3.2008, 12:00 – 14:30 Uhr
So, 2.3.2008, 12:00 – 14:30 Uhr
vhs, 6,66 Ustd 51,– €
Leitung: Eduardo Laino

Viva Brasil

Brasilianischer Tanz, Samba & Co.

Wohl kein zweites Land der Welt besitzt eine so vielfältige Musikkultur wie Brasilien. Indianische Völker, Europäer und Afrikaner hinterließen ihre Spuren. Je nach Region entwickelten sich sehr unterschiedliche Stile, die eines gemeinsam haben: Den besonderen Swing, der zum Tanzen verführt!
Erwachsene und Jugendliche, die Spaß an Bewegung und an brasilianischen Rhythmen haben, sind willkommen. Wir werden in diesem Workshop solo (ohne Tanzpartner/in!) tanzen, u. a. Samba, Pagode (Modetanz), Lambada und Samba-Reggae, sowie die Koordination durch Isolationsübungen trainieren und die Kondition mit Bewegungen durch den Raum aufbauen.

U87100 1 Wochenende
Sa, 26.1.2008, 12:00 – 14:30 Uhr
So, 27.1.2008, 12:00 – 14:30 Uhr
vhs, 6,67 Ustd 51,– €
Leitung: Eduardo Laino

Salsa for Body and Soul

Kondition, Tanz und gute Laune

Lernen Sie die Lebensfreude von Südamerika kennen und tauchen Sie ein in die Rhythmen der Karibik. Wenn Sie ohne Partner/in tanzen und die fließenden Bewegungen der lateinamerikanischen Musik kennen lernen möchten, sind Sie hier genau richtig.
Salsa, Merengue und Bacchata werden Sie kennen und lieben lernen. Wir beginnen mit einem Warming-up, in dem Ihre Sinne vom Alltag befreit und Ihre Muskeln auf die Bewegung vorbereitet werden. Insbesondere widmen wir uns dem Erlernen des typischen Hüftschwungs. Im Hauptteil lernen Sie die verschiedenen Schritte sowie deren Variationen. Gemeinsam erarbeiten wir einen Merengue Line Dance. Nach dem tänzerischen Teil folgt eine Cool Down Phase mit Stretching. Was Sie brauchen, ist Freude an Bewegung. Der Rest kommt von selbst.
Die schwungvollen und fließenden Bewegungen zu Latino-Rhythmen machen gute Laune, fördern die Fettverbrennung und formen vor allem Hüft-, Bauch- und Beinmuskulatur.
Bitte bringen Sie feste Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

U87110 6 Abende, ab 7.2.2008
Do, 19:00 – 20:15 Uhr
vhs, 10,00 Ustd 42,– €
Leitung: Alexa Rosemeier

U87120 6 Abende, ab 7.2.2008
Do, 20:15 – 21:30 Uhr
vhs, 10,00 Ustd 42,– €
Leitung: Alexa Rosemeier

U87130 8 Abende, ab 10.4.2008
Do, 19:00 – 20:15 Uhr
vhs, 13,33 Ustd 56,– €
Leitung: Alexa Rosemeier

U87140 8 Abende, ab 10.4.2008
Do, 20:15 – 21:30 Uhr
vhs, 13,33 Ustd 56,– €
Leitung: Alexa Rosemeier

- Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Tango Argentino

der aufregendste Paartanz der Welt

Showtanz

Unterricht

Privatstunden

Peter Ellenbogen *info@wi-tango.de* fon/fax 069/ 24 27 16 00
mobil 0178/ 878 39 81 *www.WI-TANGO.de

Anzeige

Salsa for fun – Workshop

Lernen Sie die Lebensfreude von Südamerika kennen und tauchen Sie in die Rhythmen der Karibik ein. Salsa-Samba-Merengue-Bachata werden Sie kennen und lieben lernen.
In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Musikrichtungen und deren historischen Hintergrund. Sie lernen jeweils die Grundschritte (kein Paartanz!) und wir üben einen Merengue- und einen Salsa-Line-Dance ein. Natürlich erhalten Sie auch Tipps, wo im Rhein-Main-Gebiet die Latino-Szene groovt. Was Sie brauchen, ist gute Laune und Freude an Bewegung. Der Rest kommt von selbst. Das Alter spielt keine Rolle.
Bitte feste Turnschuhe/Tanzschuhe, bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

U87150 1 Sonntag, 24.2.2008
15:00 – 18:00 Uhr
vhs, 4,00 Ustd 26,– €
Leitung: Alexa Rosemeier

Knigge for Salseros

Beim Tanzen gibt immer noch der Mann den Takt an. Er muss führen und auch verführen können. Nicht ganz einfach, aber auch schön, wenn er es beherrscht. Da hat »Mann« mühselig Grundschritte gelernt, die ersten Drehungen vollzogen, meist im geschützten Raum einer Tanzschule und nun soll es aufs Parkett gehen. Wie verhält er sich hier richtig? Wie fordert »Mann« eine Frau auf? Wie bringt »Mann« sie dazu, auch ein zweites Mal mit ihm zu tanzen. Wie stellt »Mann« sich vor und was macht er, wenn er einen Korb erhält. Dieses und ähnliche Fragen, auch eine korrekte Tanzhaltung (je nach Bekanntheitsgrad mit der Dame) sowie vieles mehr soll dieser Kurs beleuchten. Mit Humor und Charme wollen wir untersuchen, wie das männliche Geschlecht eine gute Figur auf dem Parkett abgeben kann.

U87160 1 Sonntag, 9.3.2008
15:00 – 18:00 Uhr
vhs, 4,00 Ustd 26,– €
Leitung: Alexa Rosemeier

Salsa y Merengue

Lateinamerikanische Tänze für Paare (Einführung)

Sie werden zunächst kurz in die Welt der lateinamerikanischen Tänze eingeführt, lernen dabei vor allem ihren Ursprung und die Musikinstrumente kennen, die für die Aufführung der dazugehörenden Musik eingesetzt werden.
Der praktische Teil der Workshops beginnt mit Übungen zur Aufwärmung der Muskeln und mit Lockerungsübungen. Dann werden Grundschritte und zahlreiche Tanzfiguren eingeübt bis zur vollständigen Beherrschung der gelehrten Tänze.
Anmeldung nur paarweise! (€ 51,– pro Person)
Bitte Schuhe mit Ledersohlen mitbringen.

U87170 1 Wochenende
Fr, 22.2.2008, 18:00 – 21:45 Uhr
Sa, 23.2.2008, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs, 9,00 Ustd 51,– €
Leitung: Cristina Casallas de Brake

Flamenco

Wochenend-Workshop für Anfänger/innen

Dieser Kurs bietet Gelegenheit, das Temperament und die Kraft dieses spanischen Tanzes kennen zu lernen. Hier haben Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Gelegenheit, Einblick in die Grundlagen des Flamencotanzes zu nehmen; Handkreise, Armführung, Koordinationsübungen, Fußarbeit werden vorgestellt und eine kleine Reihenfolge an Schritten erarbeitet.
Bitte geschlossene Schuhe mit etwas Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.

U87200 1 Wochenende
Sa, 12.4.2008, 15:00 – 17:00 Uhr
So, 13.4.2008, 11:00 – 13:00 Uhr
5,34 Ustd 34,– €
Flamencoschule Jaleo,
Blücherstraße 20
Leitung: Gaby Herzog

Sevillanas – Grundkurs

Die Welt des Spanischen Tanzes ist ohne die Sevillanas nicht vorstellbar. Wer einmal eine solche Fiesta miterlebt hat, weiß, dass Mittanzen die pure Lebensfreude ist. Die Sevillanas haben vier Strophen mit festgelegten Schritten. Sie werden paarweise getanzt, aber man braucht keinen Tanzpartner für den Kurs.
Für diesen Kurs sind tänzerische Vorkenntnisse von Vorteil.
Bitte geschlossene Schuhe mit etwas Absatz und bequeme Kleidung mitbringen.

U87210 10 Abende, ab 1.2.2008
Fr, 19:30 – 21:00 Uhr
20,00 Ustd 63,– €
Flamencoschule Jaleo,
Blücherstraße 20
Leitung: Gaby Herzog

Tango Argentino

Der aufregendste Paartanz der Welt

Diese argentinische Urform ist ein frei improvisierter Tanz; das gemeinsame Musikempfinden und das wortlose Aufeinandereingehen stehen im Vordergrund. Für alle, die die spannungsgeladene Harmonie zwischen Mann, Frau, Raum und Musik erleben möchten, die mehr wollen als »Schritte tanzen«. Das ist tanzbar für jeden, der es lernen will.
Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse gedacht. In den zwei Tagen erarbeiten wir uns die Grundlage dieses Tanzes, um mit dem Erlernten auch jetzt schon genussvoll im Tango-Salon tanzen gehen zu können.
Bitte melden Sie sich nur paarweise an (€ 51,– pro Person!).

U87300 1 Wochenende
Sa, 8.3.2008, 14:00 – 17:00 Uhr
So, 9.3.2008, 14:00 – 17:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 51,– €
Leitung: Peter Ellenbogen,
Brigitte Ellenbogen

Ballroom-Dancing Standard-Tänze

Sie haben keine Vorkenntnisse oder höchstens geringfügige Kenntnisse (oder Ihr letzter Tanzkurs ist vielleicht schon lange Zeit her) und Sie möchten in kurzer Zeit die gängigsten Gesellschaftstänze im Standard-Bereich erlernen. In diesem Workshop werden die Basic-Schritte, die Basic-Figuren und der Bewegungsablauf der Standard-Tänze Langsamer Walzer, Foxtrott/Quickstepp, und Wiener Walzer vermittelt. Zusätzlich steht je nach mitgebrachten Voraussetzungen ein weiterer Tanz (Blues oder Tango) zur Auswahl auf dem Programm.
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 51,– pro Person).
Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung mit.

U87400 1 Wochenende
Sa, 12.4.2008, 14:00 – 18:00 Uhr
So, 13.4.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs, 14,67 Ustd 51,– €
Leitung: Steffen Voß

Disco-Fox

Der Disco-Fox gehört zu den beliebtesten Tänzen einer Tanzveranstaltung und das kommt nicht von ungefähr. Er bietet viel Freiheit für Improvisation und Integration anderer Tanzelemente (z.B. Foxtrott, Swing, lateinamerikanische Tänze). Rasch und sicher werden Sie Schritte, Styling und Figuren erlernen.
Inhalt: Grundschritte, Rechtsdrehung, Windmühle, He goes she goes, Abklatscher, Schal und Styling
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 51,– pro Person). Bitte bringen Sie festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung mit.

U87420 1 Wochenende
Sa, 19.4.2008, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 20.4.2008, 11:00 – 14:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 51,– € pro Person
Leitung: Thomas Frohn

Tanzwerkstatt für Solisten

ohne Tanzerfahrung

Lernen Sie Line-, Latin-, Show- und Musicaldance kennen und erste leichte Schrittfolgen zu dynamischen, spritzigen und feurigen Klängen zu tanzen. Einzeltänzer/innen, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit in der Gruppe haben, sind hier genau richtig und herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte Schuhe mit Ledersohle, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

U87430 10 Abende, ab 8.4.2008,
Di, 18:30 – 19:30 Uhr
RSS, 13,33 Ustd 50,– €
Leitung: Estefania

Tanzwerkstatt für Solisten

mit Tanzerfahrung

Lernen Sie zu Line-, Latin-, Show- und Musicaldance-Mix mit einem Hauch von »Karibik«, »Broadway« und »Welt- und Zeitreise« erste leichte Choreographien zu tanzen. Einzeltänzer/innen, die Spaß an Bewegung und Geselligkeit in der Gruppe haben, sind hier genau richtig und herzlich willkommen. Vorkenntnisse (Basics) sind wünschenswert.
Bitte Schuhe mit Ledersohle, bequeme Kleidung und etwas zu trinken mitbringen.

U87440 10 Abende, ab 8.4.2008
Di, 19:30 – 20:30 Uhr
RSS, 13,33 Ustd 50,– €
Leitung: Estefania

Darf ich bitten … zum Tanz-Tee?

Die Gesellschaftstänze ChaCha, Charleston, Boogie (und je nach Lerntempo weitere) als Einzeltänzer/in in der Gruppe bei gefühlvollen, spritzigen und feurigen Klängen tanzen und mit ihrer Historie kennen lernen; das ist Inhalt dieses Kurses. Tanzen ist neben Prävention und Anti-Aging-Mittel auch ein spritziges Bewegungstraining, verbessert Kondition, Koordination sowie die Gedächtnisleistung und hilft nach neuesten medizinischen Forschungsergebnissen z. B. Herzmuskel-, Kreislaufschwäche, Depression und Asthma entgegenzuwirken.
Der Kurs ist für alle diejenigen gedacht, die nach dem Erlernen der Gesellschaftstänze noch die Historie bei einem »Tanz-Tee« oder einem »Tanz-Kaffee« im wunderschönen Ambiente der Villa Schnitzler erleben möchten. Bitte Schuhe mit Ledersohle und bequeme Kleidung mitbringen.

U87445 6 Nachmittage, ab 11.2.2008
Mo, 15:00 – 16:30 Uhr
Villa, 12 UE 45,– €
Leitung: Estefania

Tanzen mit Mozart

W. A. Mozart komponierte anlässlich zahlreicher Hausbälle, Hofbälle und Redouten (Tanzvergnügen mit Spielen; Maskenball oder Larventanz – von it. »ridotto«) wunderschöne Tanzmusik für die beliebtesten Tanzformen des 18. Jahrhunderts (Menuett, Kontratanz, Deutscher Tanz), die leider nur selten in Konzertsälen zu hören ist. In diesem Kurs werden besonders die Kontratänze mit ihren abwechslungsreichen, geselligen Figuren erarbeitet – von leicht bis mittelschwer, langsam bis schnell, von Tänzen für vier bis zu beliebig vielen Personen.
Der Workshop vermittelt die Freude an den Tanzvergnügen der Mozartzeit – rundum ein tänzerischer Hochgenuss.
Paarweise Anmeldung ist wünschenswert, aber nicht erforderlich (€ 55,– pro Person).
In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Tanz Hessen e.V.

U87450 1 Wochenende
Sa, 31.5.2008, 14:00 – 19:00 Uhr
So, 1.6.2008, 10:00 – 13:00 Uhr
10,67 Ustd 55,– €
Bürgerforum Kohlheck,
Kohlheckstraße 28
Leitung: Verena Brunner,
Salzburger Tanzpädagogin

Orientalischer Tanz – Bauchtanz

Der orientalische Tanz gehört zu den ältesten weiblichen Tanzformen der Welt. Die fließenden und weichen Bewegungen laden ebenso wie die temperamentvollen und schnellen Elemente zum kreativen Spiel mit dem eigenen Körper ein.
Nach einem ausgiebigen Warm-up kann man sich beim Erlernen der ersten Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes zunächst davon überzeugen, dass es leichter ist, als man vielleicht denkt. Die Technik des Isolierens einzelner Körperregionen – nicht nur des Bauches! – wird mit gezielten Entspannungs- und Haltungsübungen geübt und in den so typischen Hüftbewegungen ausprobiert. Der permanente Wechsel von Anspannung und Loslassen in den Bewegungen ist auch über den Tanz hinaus eine wunderbare Erfahrung für das tägliche Bewegungsverhalten. Im Unterricht steht die Freude an der Bewegung mit ihrer motivierenden Wirkung im Vordergrund. Dazu trägt auch die orientalische Musik mit ihren faszinierenden Rhythmen erheblich bei.

Kreativer Kindertanz

(6 – 9 Jahre)

U89400 8 Nachmittage, ab 26.2.2008
Di, 15:30 – 16:30 Uhr
vhs, 10,67 Ustd 40,– €
Leitung: Anne-Lena Stüve

Nähere Informationen
erhalten Sie auf Seite 156

junge vhs

Anzeige

Henkellstr. 16 · 65187 Wiesbaden · Tel.: **0611. 6099384**
www.studiobalance.de E-mail: bvgruenewaldt@aol.com

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen und ein großes Tuch für die Hüfte mitbringen

Abendkurs
U87510 10 Abende, ab 6.2.2008
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
vhs, 20,00 Ustd 75,– €
Leitung: Beate von Gruenewaldt

Wochenendseminare
U87520 1 Wochenende
Sa, 12.1.2008, 11:00 – 14:00 Uhr
So, 13.1.2008, 11:00 – 14:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 51,– €
Leitung: Beate von Gruenewaldt

U87525 1 Wochenende
Sa, 15.3.2008, 11:00 – 14:00 Uhr
So, 16.3.2008, 11:00 – 14:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 51,– €
Leitung: Beate von Gruenewaldt

Ferienkurs
Orientalischer Tanz intensiv
V87530 4 Vormittage, 21. – 24.7.2008
Mo – Do, 10:00 – 13:00 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 63,– €
Leitung: Beate von Gruenewaldt

Bollywood – indischer Filmtanz

Romantik und Exotik! –
Schrill aber faszinierend!
Ein indischer Journalist kreierte den Begriff »Bollywood«, indem er das B von »Bombay« (heutiges Mumbai) anstelle des H von »Hollywood« setzte und somit einen nun weltberühmten Begriff erfand.
Der Begriff »Bollywood-Dance« leitet sich von den berühmten und wunderschönen Tanz- und Gesangsszenen aus den Bollywood-Movies ab, die damit einen neuen Tanzstil kreierten. Und wie schon der Name ist auch der Tanz dazu eine Mischung aus Traditionellem und Neuem. Klassische Tanzstile wie Kathak und Odissi werden mit verschiedenen indischen Folkloretänzen gemischt und mit einem gehörigen Einfluss aus Orient, Lateinamerika, Jazz, Modern & Hip Hop aufgepeppt.
Bei den Choreografien wird zuerst einmal Wert auf die Umsetzung des Liedtextes mit Handgesten und Körpersprache gelegt. Dazu müssen sowohl die allgemeine Stimmung der Musikstile und die Funktion des Liedes im Film berücksichtigt werden als auch der Charakter der tanzenden Figur.
In diesem Kurs werdet Ihr eine »authentische« Tanzchoreografie von einem berühmten Bollywood Film einstudieren.
Außerdem erlernt Ihr:
- Elementare Handgesten (Mudras)
- Fußstellungen
- Die Koordination von Kopf, Augen, Rumpf, Beinen, Füßen und Händen in verschiedenen kleinen Schrittkombinationen.

Dieser Workshop ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet, die bereits über eine gute Koordinationsfähigkeit von Armen und Beinen verfügen.

U87550 1 Wochenende
Sa, 26.1.2008, 15:15 – 17:45 Uhr
So, 27.1.2008, 15:15 – 17:45 Uhr
vhs, 6,67 Ustd 51,– €
Leitung: Eduardo Laino

U87555 1 Wochenende
Sa, 1.3.2008, 15:15 – 17:45 Uhr
So, 2.3.2008, 15:15 – 17:45 Uhr
vhs, 6,67 Ustd 51,– €
Leitung: Eduardo Laino

Internationale Folkloretänze I

(leichte Tänze)
Ein Kurs für Damen und Herren, für Jung und Alt, für alle, die Freude am Tanzen haben und Tänze aus dem Balkan und aus Israel kennen lernen möchten.
Folklore ist auch Ausdruck eines bestimmten Volkes und somit ein Anreiz, sich mit diesem Volk über das Tanzen hinaus zu beschäftigen. Der Kurs wird mit einem Folklore-Tanzfest abgeschlossen. Bitte Turnschuhe mitbringen.
In Kooperation mit dem Volksbildungswerk Klarenthal e. V.
U87560 15 Abende, ab 7.2.2008
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
20,00 Ustd 56,– €
Ev. Gemeindezentrum Klarenthal,
Graf-von-Galen-Str.32
Leitung: Astrid Hamm

Internationale Folkloretänze II

(mittelschwere Tänze)
U87570 15 Abende, ab 7.2.2008
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
20,00 Ustd 56,– €
Ev. Gemeindezentrum Klarenthal,
Graf-von-Galen-Str.32
Leitung: Astrid Hamm

malu
traumwelt orientalischer tanz
STUDIO
SHOP
SHOW
HABEN SIE NOCH TRÄUME?
• Egal, wie Sie es sehen: Ob Sie traumhaft tanzen lernen wollen oder die phantastische Welt der Träume im «Orientalischen Tanz» erleben wollen.
• Von der hundertprozentigen Anfängerin bis zum ambitionierten Profi sind bei uns alle Interessierten herzlich willkommen.
• Sie suchen Kostüme, Accessoires oder Musikinstrumente? Schauen Sie doch mal in unseren Shop.
«Orientalischer Tanz»: Ideal zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung!
JAZIRA MALU
Weihergasse 13 · D-65203 Wiesbaden
Telefon: (06 11) 9 60 02 66
Telefax: (06 11) 9 60 02 97
E-Mail: info@malu-tanz.de · www.malu-tanz.de
Anzeige

In der Luft und auf dem Wasser

Segelfliegen

Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die ausprobieren wollen, ob ihnen Segelfliegen Spaß macht.
Nach der Theorie an drei aufeinander folgenden Dienstagabenden in den Räumen der vhs folgt die Praxis an einem Wochenende auf dem Flugplatz in Nastätten. Es werden ein Einweisungsflug mit einem Motorsegler sowie drei Windensegelflüge angeboten. Hierbei nehmen die Kursteilnehmer/innen nicht als Fluggast teil, sondern sie übernehmen die Rolle des Flugschülers/der Flugschülerin, d. h. die Flüge werden in Begleitung eines Fluglehrers durchgeführt.
Bei schlechtem Wetter Segelflugpraxis am darauf folgenden Wochenende (*genauer Zeitplan für das Praxiswochenende kann erst kurzfristig bekannt gegeben werden). In Kooperation mit dem Aero-Club Nastätten e. V.
Keine Ermäßigung möglich
U88100 3 Abende, ab 8.4.2008
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
und 1 Wochenende*
26./27.4.2008
9,00 Ustd 80,– €
Leitung: Volker Stutzer,
Fluglehrer Segel- und Motorflug

Fallschirmspringen – den freien Fall erleben

In Kooperation mit Skydive Westerwald Fallschirmsportring Westerwald e. V. und Skydive Ailertchen e. V., anerkannter und lizenzierter Ausbilder
Wollten Sie schon immer wie ein Vogel fliegen? Hier kann Ihr Traum Wirklichkeit werden. Mit dem AFF-Schnuppersprung gelingt der schnelle Einstieg in den Fallschirmsport. Das Kürzel AFF steht für Accelerated Freefall und stellt die fortschrittlichste und effektivste Ausbildungsmethode im Fallschirmsport dar. Nach einer ausführlichen Theorieeinweisung springen Sie, gehalten von zwei speziell dafür ausgebildeten Sprunglehrern, mit einem eigenen Fallschirm in 3800 Metern Höhe aus dem Flugzeug. Genießen Sie den freien Fall, bis Sie in 1500 Metern Höhe selbstständig den Fallschirm öffnen und dann – mit Funkunterstützung durch einen Sprunglehrer – langsam und sanft zu Boden gleiten.
Die notwendige Ausrüstung wird gestellt, Voraussetzung ist ein hausärztliches Tauglichkeitsattest, das aus versicherungsrechtlichen Gründen zum Sprungtag mitgebracht werden muss. Es ist empfehlenswert sich erst nach Erhalt des Attestes anzumelden, da die Kursgebühr nicht erstattet wird, wenn das Attest – egal aus welchem Grund – nicht vorgelegt werden kann.
Unterlagen sowie weitere Informationen erhalten Sie auf Anfrage unter Tel. (0611) 9 88 91 41.
Keine Ermäßigung möglich
- Bei schlechtem Wetter werden Sprungtermine individuell vereinbart.

U88110 1 Wochenende
Sa, 14.6.2008, 9:00 – 19:00 Uhr
So, 15.6.2008, 9:00 – 19:00 Uhr,
(Sprungtag)*
18,00 Ustd 300,– €

V88120 1 Wochenende
Sa, 16.8.2008, 9:00 – 19:00 Uhr
So, 17.8.2008, 9:00 – 19:00 Uhr
(Sprungtag)*
18,00 Ustd 300,– €

Ort: Skydive Westerwald,
Flugplatz auf der Hub, 35767 Breitscheid
Leitung: Bianca Frommer

Wassersport

Tauchkurs für Anfänger

Die Ausbildung erfolgt nach den Statuten und Richtlinien des Verbandes Deutscher Sporttaucher e.V. (VDST).
Sie werden in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das Sporttauchen vertraut gemacht. Nach Abschluss des Kurses sollen Sie die Grundkenntnisse und Grundfertigkeiten zum sicheren Sporttauchen mit und ohne Atemgerät besitzen.
Bei erfolgreicher Teilnahme des Kurses erhalten Sie das Deutsche Tauchsportabzeichen »DTSA-Grundtauchschein« des VDST.
Der Kurs besteht aus einer Einführungsveranstaltung sowie 8 Theorieeinheiten in den Räumen der vhs und 8 Praxiseinheiten im Schwimmbad. Die Praxiseinheiten werden parallel in zwei Kursen mit maximal 5 Teilnehmern, jeweils sonntags und mittwochs aufgeteilt.
In den Theorieeinheiten werden Themen der Tauchphysik, der Tauchmedizin, der Gerätekunde und der sicheren Durchführung von Tauchgängen gelehrt.
In den Praxiseinheiten werden Schwimmen und Tauchen mit ABC-Ausrüstung (Flossen, Maske, Schnorchel) geübt sowie das sichere Tauchen mit Atemgerät vermittelt.
Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses besitzen Sie Kenntnisse für die Durchführung erster begleiteter Tauchgänge im Freiwasser (See oder Meer).
Voraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre, sichere Schwimmfertigkeiten, Ärztliche Tauchtauglichkeitsbescheinigung (möglichst nach den Richtlinien der Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin, GTÜM), eigene ABC-Ausrüstung (Flosse, Maske, Schnorchel)
In Zusammenarbeit mit dem TC Pulpo Wiesbaden e.V. Keine Ermäßigung möglich

Einführungsveranstaltung
in der vhs für beide Kurse
1 Abend, Mi, 20.2.2008, 19:00 – 20:30 Uhr
Leitung: Richard Aschberger

Tauchen 1. Kurs
8 Theorie- und 8 Praxistermine: 12.3., 19.3., 26.3., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 14.5.2008
*Gebühr inkl. Tauchsport-Unfallversicherung
U88210 8 Abende ab 12.3.2008
Mi, 19:00 – 21:30 Uhr
Theorie 19:00 – 20:00,
Praxis 20:30 – 21:30 Uhr
21,33 Ustd 140,– €*
Theorie vhs, Praxis ESWE-Bad
Leitung: Richard Aschberger

Tauchen 2. Kurs
8 Theorietermine: 12.3., 19.3., 26.3., 9.4., 16.4., 23.4., 30.4., 14.5.2008
8 Praxistermine: 2.3., 9.3., 16.3., 6.4., 13.4., 20.4., 27.4., 4.5.2008
*Gebühr inkl. Tauchsport-Unfallversicherung
U88220 16 Abende, ab 2.3.2008
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr Theorie
So, 19:00 – 20:00 Uhr Praxis
21,33 Ustd 140,– €
Theorie: vhs; Praxis: Schwimmbad Kleinfeldchen, Sportlereingang
Leitung: Richard Aschberger

Sportboot-Kurse

Info-Telefon (06 11) 46 68 58
Leitung: Reinhard Beer, Henry Klotz, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Claus Sauer, Ingobert Walter

- Bei allen Wassersportangeboten ist keine Ermäßigung möglich.

Das Interesse am Wassersport nimmt seit einiger Zeit enorm zu. Damit steigt auch die Bedeutung der Sportbootführerscheine. Parallel hierzu haben sich aber auch die gesteigerten Anforderungen der Prüfungskommissionen an die Prüflinge von Jahr zu Jahr entwickelt.
In den einzelnen Kursen des vorliegenden umfassenden Kursprogramms, das von einem erfahrenen Ausbilder ausgearbeitet wurde, lernen Sie alles, was Sie zum erfolgreichen Erwerb des jeweiligen Bootsführerscheins können und wissen müssen. Dazu können Sie wählen, ob Sie Ihren Segelführerschein lieber in heimischen Gewässern machen möchten oder während eines Segeltörns durch Ostsee, Mittelmeer oder Mecklenburger Seenplatte.
Wenn Sie gerne mehr über Ausbildung, Ausbilder und die Boote wissen möchten, sind Sie herzlich eingeladen zu unserem Informationsabend Sportschifffahrt. Bitte bringen Sie Ihren Terminkalender (zur Absprache Fahrstunden) mit.

U88510 1 Abend, 14.2.2008
Do, 19:30 – 21:45 Uhr
CvO, 3,00 Ustd Eintritt frei
Leitung: Sumi Krupp

Kurs A 1

Segeln lernen für Anfänger ohne Prüfung
Auf Segeljollen lässt sich Segeln von Grund auf besser lernen als auf großen Yachten. Dieser Segelkurs vermittelt unter anderem folgende Fertigkeiten und Kenntnisse:
Segel setzen, bergen, reffen, Kurse steuern mit entsprechender Segeleinstellung, Bedienung von Schwert, Ruder, Pinne, Lenzeinrichtung, An- und Ablegen, Boje über Bord-Manöver, Ankern, Wenden, Halsen, Beidrehen, Rückwärtssegeln, Ausweichregeln, Knoten, Gewichtstrimm, Stützruder usw.
Kurz gesagt. In diesem Segeltraining wird der fachgerechte Umgang mit dem Fortbewegungsmittel Segeljolle gezeigt und geübt, damit man sich auch als Anfänger auf einem Segelboot wohl fühlt.
Der Kurs umfasst 1 Theorieabend und ein Nachmittagstreffen im Hafen am 20.4.2008 sowie 21 Fahrstunden (7 Termine à 3 Std.) mit Segelbooten im Schiersteiner Hafen.
Die Zeiten für die Segelstunden sind individuell wählbar. Sie können dabei auch mehr oder weniger Stunden buchen (Tel. 0611/466858).
Kursgebühr: € 24,–
21 Fahrstunden: € 215,– (werden beim Ausbilder bezahlt)
Wir werden am Theorieabend ein Lehrbuch für ca. 20,– € empfehlen und anbieten. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte bringen Sie Ihren Terminkalender (zur Absprache Segelstunden) mit.

U88520 1 Abend, 13.3.2008
Di,19:00 – 21:45 Uhr
CvO, 3,67 Ustd 24,– €
Leitung: Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Ingobert Walter

Kurs A 2

Erwerb des »Amtlichen Sportbootführerscheins Binnen für Segel und Motor«
Der Bootführerschein fürs Inland, also für Flüsse, Binnenseen und Kanäle.
Das internationale Zertifikat A
Der Kurs Binnen vermittelt Ihnen die entsprechenden Knoten, Ausweichregeln, Nebelsignale, Lichtzeichen, Hafenmanöver, Gesetzeskunde und vieles mehr. Er endet mit einer Theorie- und Praxisprüfung, die innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen abgenommen wird.
Nicht nur Segelboote, auch Motoryachten bis zu 15 Meter Länge dürfen Sie mit diesem Führerschein des DSV (Deutscher-Segler-Verband) auf Flüssen, Seen und Kanälen fahren. Dieser Segelschein A mit Motorteil ist der amtliche Sportbootführerschein Binnen. Alle beim A1-Segeltraining beschriebenen Inhalte sind auch Schwerpunkte im A2-Kurs.
Beim Segel-A2-Kurs verläuft die Praxisausbildung besonders intensiv und umfangreich auf Segeljollen im Schiersteiner Hafen.
Kosten: Kursgebühr € 142,–. Hinzu kommen Prüfungskosten: € 75,–. 30 Segelfahrstunden im Schiersteiner Hafen: € 327,–. Diese sind individuell wählbar; Sie können auch mehr oder weniger segeln. Ebenso verhält es sich bei den 3 – 5 Motorbootfahrstunden: € 44,– pro Fahrstunde
Fachbuch: ca. € 20,–. Sehtest: ca. € 18,–
1. Kurs
Theorietermine: 13.3., 18.3., 8.4., 15.4., 21.4., 22.4., 28.4., 29.4., 5.5., 6.5., 19.5.2008
Prüfungsnachmittag: 30.5.2008 (20.6.2008 ebenfalls möglich)
Bitte bringen Sie zum ersten Theorieabend Ihren

Terminkalender (zur Absprache Fahrstunden) mit oder noch besser: bereits zum Informationsabend Sportschifffahrt am 14.2.2008!
Keine Ermäßigung möglich!
U88530 11 Abende, ab 13.3.2008
Do, Di + Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
CvO, 40,33 Ustd 142,– €
Leitung: Sumi Krupp, Henry Klotz, Ingobert Walter, Lalasa Lezius

2. Kurs
Theorietermine: 13.3., 18.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6.2008
Prüfungsnachmittag: 20.6.2008
Bitte bringen Sie zum ersten Theorieabend Ihren Terminkalender (zur Absprache Fahrstunden) mit oder noch besser: bereits zum Informationsabend Sportschifffahrt am 14.2.2008!
Keine Ermäßigung möglich!
U88535 11 Abende, ab 13.3.2008
Do + Di, 19:00 – 21:45 Uhr
CvO, 40,33 Ustd 142,– €
Leitung: Sumi Krupp, Henry Klotz, Ingobert Walter, Lalasa Lezius

Kurs A 3

Segelprüfung Binnen
für Motorbootführerscheininhaber
Das internationale Zertifikat A
Teilnahmevoraussetzung:
Der Motorboot-Binnen-Führerschein
Wer seinen Motorboot-Führerschein erweitern will, kann dies durch eine seglerische Zusatzprüfung tun, die sowohl theoretisch als auch praktisch an einem Tag im Schiersteiner Hafen durchgeführt wird.
Die Kursgebühr beträgt 50,– € und beinhaltet 5 Theorieabende (19:00 – 21:45 Uhr). Hinzu kommen: Prüfungskosten 75,– €, Sehtest ca. 18,– €, Fachbuch 20,– € sowie 12,– € pro Segelfahrstunde (Rechnen Sie mit ca. 33 Segelfahrstunden, falls Sie noch nicht gesegelt sind.)

1. Kurs
Theorietermine: 13.3., 21.4., 28.4., 5.5., 19.5.2008
Prüfungsnachmittag: 30.5.2008
Bitte bringen Sie zum ersten Theorieabend Ihren Terminkalender (zur Absprache Fahrstunden) mit. Keine Ermäßigung möglich!
U88540 5 Abende, ab 13.3.2008
Do + Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
CvO, 18,33 Ustd 50,– €
Leitung: Ingobert Walter, Sumi Krupp Lalasa Lezius

2. Kurs
Theorietermine: 13.3., 20.5., 27.5., 3.6., 10.6.2008. Prüfungsnachmittag: 20.6.2008
Bitte bringen Sie zum ersten Theorieabend Ihren Terminkalender (zur Absprache Fahrstunden) mit. Keine Ermäßigung möglich!
U88545 5 Abende, ab 13.3.2008
Do + Di, 19:00 – 21:45 Uhr
CvO, 18,33 Ustd 50,– €
Leitung: Ingobert Walter, Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Kurs A 4

Segeln mit Teamgeist/Segeln bei Vollmond
Info: Sumi Krupp, Telefon (06 11) 46 68 58
Auf einem kleinen, 9 m langen Zweimaster entdecken und entwickeln wir gemeinsam die Gruppendynamik des Segelns im Team. Dieser Bootstyp, ein Jugendwanderkutter wurde jahrzehntelang in den Niederlanden und Deutschland bevorzugt, um Segeleinsteiger zu schulen, denn pädagogisch hat gerade dieser Bootstyp unangefochten hohen Stellenwert in allen Fachzeitschriften. Nach einem Theorieabend zu traditionellen und modernen Segelstrategien findet ein ca. 3-stündiges Segelpraxistraining in Schierstein auf diesem Zweimaster statt. Danach können auch Fahrten bei Vollmond stattfinden.
Theorieabend: Do, 10.4.2008,
20:00 – 21:45 Uhr
Segelpraxistraining: So, 20.4.2008,
14:00 – 17:00 Uhr im Schiersteiner Hafen
Keine Ermäßigung möglich!
U88550 2 Termine, ab 10.4.2008
Do, 20:00 – 21:45 Uhr
CvO, 6,33 Ustd 15,– €
Leitung: Sumi Krupp

Kurs B

Erwerb des »Amtlichen Motorbootführerscheins Binnen« – Das internationale Zertifikat A
Das internationale Zertifikat A ist der amtliche Pflichtführerschein für das Befahren von Flüssen, Binnenseen und Kanälen in der Bundesrepublik Deutschland. Er gilt für Sportboote und Yachten mit Maschinenantrieb bis zu 15 m Gesamtlänge und ist ab 3,68 KW Motorleistung vorgeschrieben. Im Großraum Berlin und Brandenburg wird dieser Befähigungsschein auch für Boote mit weniger Leistung benötigt. Im Ausland wird das Zertifikat nicht nur anerkannt, sondern auch verlangt (z. B. in den Niederlanden).
Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Gesetzeskunde, Ausweichregeln, Sicherheit, Fahrwasser- und Sichtzeichen, Lichterführung, Schallsignale, Wetterkunde, Motorkunde und Technik sowie das Erlernen wichtiger Knoten und prüfungsrelevanter Manöver.
Zur praktischen Ausbildung gehören eine ausführliche und kostenlose Bootseinweisung im Schiersteiner Hafen und erfahrungsgemäß ca. 3 bis 5 Motorbootfahrstunden. Die Theorie- und Praxisprüfung findet innerhalb eines Tages im Schiersteiner Hafen statt. Hierzu tragen Sie bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe mit heller und weicher Sohle.
Kursgebühr: € 105,–
Fahrstunde: € 44,–
Prüfungskosten € 75,–
Ärztliches Zeugnis: ca. € 18,–
Fachbuch: ca. € 20,–

1. Kurs
Theorietermine: 18.3., 8.4., 15.4., 22.4., 29.4., 6.5.2008;
Prüfungsnachmittag: 30.5.2008
Keine Ermäßigung möglich!
U88580 6 Abende, ab 18.3.2008
Di, 19:00 – 21:45 Uhr
CvO, 22,00 Ustd 105,– €
Leitung: Henry Klotz, Lalasa Lezius

2. Kurs
Theorietermine: 8.5., 15.5., 22.5., 29.5., 5.6., 12.6.2008
Prüfungsnachmittag: 20.6.2008
Keine Ermäßigung möglich!
U88590 6 Abende, ab 8.5.2008
Do, 19:00 – 21:45 Uhr
CvO, 22,00 Ustd 105,– €
Leitung: Henry Klotz, Lalasa Lezius

Sommerferienkurs
Theorietermine: 15.7., 22.7., 29.7., 5.8., 12.8., 19.8.2008
Keine Ermäßigung möglich!
V88600 6 Abende, ab 15.7.2008
Di, 19:00 – 21:45 Uhr
CvO, 22,00 Ustd 105,– €
Leitung: Henry Klotz, Lalasa Lezius

Kurs C

Erwerb
des »Amtlichen Sportbootführerscheins See«
Der Sportbootführerschein See ist derzeit der einzige staatliche Pflichtführerschein für das Befahren von Meer, Küste und Hochsee. Dieser Führerschein ist Voraussetzung für das Führen einer Motor- oder Segelyacht mit mehr als 5 PS. Der Kurs vermittelt Kenntnisse in: Betonnung von Fahrwassern und Schifffahrtswegen, Kennung und Scheincharakteristik von Leuchttürmen, Navigation, Wetterkunde, Motormanöver, Knoten, Schallsignale, Ausweichregeln, Sicherheit, Gesetzeskunde etc. Ebenso prüfungsrelevant ist das Lesen von Seekarten.
Die Theorie- und Praxisprüfung wird innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen und auf dem Rhein abgenommen.
Kursgebühr: € 174,–; Prüfungskosten: € 94,–;
Hinzu kommen für die Motorbootfahrstunden € 44,– pro Fahrstunde; Fachliteratur: ca. € 36,–
10 Theorietermine: 3.3., 10.3., 15.3., 16.3., 17.3., 7.4., 14.4., 20.4., 21.4., 28.4.2008
7 x Montagabend; 1 Samstagnachmittag; 2 Sonntagvormittage
Bootseinweisung: 6.4.2008
Prüfungstag: 18.5.2008
Keine Ermäßigung möglich!
U88610 10 Termine, ab 3.3.2008
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
CvO, 36,70 Ustd 174,– €
Leitung: Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Doris Schmidt

Lehrgänge zur Erlangung der UKW Sprechfunkzeugnisse SRC und UBI

Kommunikationstraining für Wassersportler an UKW Sprechfunkgeräten
Kursleitung Theorie: Lalasa Lezius, Sumi Krupp
Kursleitung Praxis: Anita Gramatte-Müller, Hans-Günter Müller
Weltweit benötigt jeder Wassersportler, der ein Sprechfunkgerät benutzen will, ein entsprechendes Sprechfunkzeugnis. Für die Sportschifffahrt gibt es 2 UKW Sprechfunkzeugnisse; das UBI für Binnen und das Short Range Certificate (SRC) für die Küste; wobei Ihnen die UBI Prüfung

ein wenig erleichtert wird, wenn Sie zuvor bereits das SRC absolviert haben. Falls Sie darüber hinaus auch noch das LRC (Long Range Certificate für größere Überfahrten) erwerben wollen, ist auch dies kein Problem. Rufen Sie uns einfach an!

Kurs D 1

Das internationale Short Range Certificate (SRC) für Seefunk

Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre; wegen den erforderlichen Englischkenntnissen rufen Sie uns bitte unbedingt vier Wochen vor Kursbeginn an: (06 11) 46 68 58
Der Kurs beinhaltet 4 Theorieabende sowie ein Gerätepraxistraining.
Kursgebühr: 190,– €
Hinzu kommen: Lehrmaterial: 37,50 €, bestehend aus einem SRC-Sript und einer Übungssoftware; Prüfgebühren: 110,– €
4 Theorietermine: 18.2., 25.2., 3.3., 10.3.2008
Gerätepraxistraining am 8. und 9. März 2008
Prüfungsmöglichkeit: 17.3.2008,
ab 16:00 Uhr. Keine Ermäßigung möglich!
U88620 4 Abende, ab 18.2.2008
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
1 Wo-ende 8./9.3.2008
CvO, 20,00 Ustd 190,– €
Leitung: Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Hans-Günter Müller

Kurs E

Wetterkunde für Jedermann
Die Sprache der Wolken und des Himmels

Warum die Stürme weiter zunehmen – Wetter- und Wolkenkunde, nicht nur für Wassersportler. Mit diesem Kurs wird der Blick zum angeblich so grauen Winterhimmel hochgradig interessant.
Die Atmosphäre spricht eine sehr klare Sprache durch Wolkenformationen. Die unterschiedlichen Wolkenformationen teilen sehr deutlich mit, was gerade am Himmel los ist. So aktuell und noch dazu so lokal kann der Wetterbericht noch nicht sein und wohl auch in Zukunft nicht werden.
Den neuesten Wetterbericht gibt's nicht von der Telekom. Der frischeste und aktuellste Wetterbericht hängt stets in der Luft, in Form von Wasser- oder Eiswolken, die es zu unterscheiden gilt. Dieses sehr kostengünstige Hobby der Wolkenbeobachtung steht für Segler, Piloten und Wanderer in einem allgemein anerkannt attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis, denn die verschiedenen Wolkentypen halten häufig ein, was sie versprechen.
Themenschwerpunkte sind: Erkennen und Deuten von Wolken anhand von Dias und Episkopbildern wie z. B. Stratus-, Cumulus-, Cirrus-, Mammatus-, Castellanus-, Lenticularis, Formen und Unterformen sowie Hoch- und Tiefdruckgebieten, Trog- und Inversionswetterlagen, Thermik, Fronten, Warmluftsektoren, Böenwalzen, Vor- und Rückseitenwetter, ein wenig Wolkenphysik sowie das Lesen von Wetterkarten.
Keine Ermäßigung möglich!
U88800 2 Sonntage, 17. + 24.2.2008,
10:00 – 12:30 Uhr
Villa, 7,33 Ustd 30,– €
Leitung: Sumi Krupp

Kurs F

Segeln für Fortgeschrittene

Ein Segeltraining im Schiersteiner Hafen und bei entsprechender Wetterlage auch auf dem Rhein. Dieses lokale Revier-Seminar eignet sich als Erweiterungskurs zu irgendeinem bereits bestandenen Segelschein sowie für Routiniers, Profis oder solche, die es werden möchten. Als bekannt vorausgesetzt werden die praktischen Kenntnisse und Fähigkeiten, die der Binnensegelschein erfordert. Wie viele Skippertrainings-Fahrstunden Sie absolvieren möchten und welchen Inhalten Sie verstärkt nachgehen möchten, entscheiden am besten Sie selbst.
Inhalte: Diffizile An- u. Ablegemanöver, Segelgenuss trotz Berufsschifffahrt und Rheinströmung, Reffen in Sekundenschnelle und ohne Stress, Gebrauch von Rollfock-Anlagen, Trapez, Spinnaker, Vorsegel-Losbinden und -Setzen in 5 Sek. ohne Hektik, Rückwärtssegeln, sicheres Ankern mit extremer Haltekraft trotz Verwendung zu kleiner Anker, Boje über Bord und Boje wieder an Bord binnen 12 Sek., Takeln, 6 Varianten, einen Sturm beigedreht abzureiten, usw.
Fahrstunden: € 12,– pro Fahrstunde
Keine Ermäßigung möglich!
U88810 1 Theorieabend,17.4.2008
Do, 19:15 – 21:45 Uhr
CvO, 3,33 Ustd 15,– €
Leitung: Sumi Krupp

Kurs G – Navigation

Aufbauend auf der Sportführerschein See Navigation zeigt dieser Kurs weitere Grundlagen, um mehr Sicherheit und Routine in der Küstennavigation zu erwerben. Neben theoretischen Erklärungen stehen praktische Aufgaben bei der Auswertung von Übungsseekarten auf dem Programm: Radarseitenpeilung, Versegelungspeilung, Stromdreiecke, Besteckversetzung, Abstandsbestimmung, Sextantenkunde für Höhenwinkelmessung, Feuer in der Kimm, Beschickung für Windabdrift und Stromversatz, Horizontalwinkel, Reihenlotung und GPS.
Voraussetzungen: Kenntnisse der Sportbootführerschein See Prüfung bezüglich Navigation, Betonnung und Befeuerung.
Keine Ermäßigung möglich!
Kursgebühr zzgl. € 28,– für Lehrmaterialien!
U88820 2 Wochenenden
Fr, 15.2.2008, 18:30 – 21:15 Uhr
Sa, 16.2.2008, 16:00 – 18:30 Uhr
So, 17.2.2008, 16:00 – 18:30 Uhr
Fr, 22.2.2008, 18:30 – 21:15 Uhr
Sa, 23.2.2008, 16:00 – 18:30 Uhr
CvO, 17,33 Ustd 77,– €
Leitung: Sumi Krupp

Kurs H

SKS Theorie und BR-Schein-Theorie

Sportküstenschifferschein nicht nur für Segler, sondern auch für »nur« Motorbootfahrer
Das internationale Zertifikat C

Teilnahmevoraussetzung ist der Besitz des Sportbootführerscheins See. Aufbauend auf den Kenntnissen des Sportbootführerscheins See werden in der SKS-Prüfung, die Themen Wetter- und Gezeitenkunde, Navigation, Seemannschaft und Schifffahrtsrecht wesentlich vertieft behandelt. Alle Inhalte aus Kurs E werden auch in diesem Kurs behandelt.
12 – 14 Abende, freitags 18:30 – 21:15 Uhr, samstags und sonntags 16:00 – 18:30 Uhr, zusätzlich 1 – 2 Termine auf Booten im Schiersteiner Hafen.
Theorietermine: 15.2., 16.2., 17.2., 22.2., 23.2., 24.2., 29.2., 7.3., 14.3., 21.3., 11.4., 18.4.2008
Prüfungstermine ab April 2008 möglich
Kursgebühr € 240,– zuzüglich Prüfungsgebühren und zahlreiche Lehrmaterialien. Keine Ermäßigung möglich!
Ein SKS-Segelpraxistraining ist nicht im Theoriekurs enthalten. Jedoch steht dafür in Schierstein ein optimal geeigneter Zweimaster für nur 8,– € pro Segelfahrstunde zur Verfügung,
Telefon (06 11) 46 68 58
U88830 12 – 14 Abende, ab 15.2.2008
Fr, 18:30 – 21:15 Uhr
CvO, 42,67 Ustd 240,– €
Leitung: Sumi Krupp, Lalasa Lezius

Kurs K

Segeljollenkentertraining und Sicherheitsseminar

Das Seminar zeigt verschiedene Methoden, wie gekenterte Jollen wieder aufgerichtet werden können. Die Hauptgefahren für Mensch und Material werden praxisgerecht dargestellt z. B.

- wieso Segler unter die Segel einer gekenterten Jolle geraten können
- wann man im Wasser schwimmend und von Segeln bedeckt sehr gut atmen kann
- wann man in fast der gleichen Situation Luftprobleme bekommt
- unter welchen Umständen helfende Motorboote in das Cockpit einer gekenterten Jolle hineinfahren sollten, um diese wieder aufzurichten

Bringen Sie bitte Badesachen mit, wenn Sie nicht nur passiv, sondern auch aktiv teilnehmen möchten. Anmeldungen über Sumi Krupp, Info-Telefon (06 11) 46 68 58.
Das Kentertraining findet voraussichtlich an einem Samstag oder Sonntag in der zweiten Junihälfte 2008 statt. Treffpunkt: wird bekannt gegeben. Im Preis von 24,– € ist ein gemeinsames Mittagessen enthalten.

Lebensbegleitendes Lernen *positiv* erleben

vhs
Rheingau-Taunus e.V.

Anmelden unter: www.vhs-rtk.de

Geschäftsstelle Idstein
Wiesbadener Straße 51,
65510 Idstein
Tel.: 06126/5 13 36,
E-mail: idstein@vhs-rtk.de

Geschäftsstelle Rheingau
Chauvignystraße 21,
65366 Geisenheim
Tel.: 06722/50 39 14,
E-mail: geisenheim@vhs-rtk.de

Geschäftsstelle Taunusstein
Erich-Kästner-Straße 5,
65232 Taunusstein
Tel.: 06128/92 77 14,
E-mail: tsst@vhs-rtk.de

Akademie für Ältere

Die Akademie für Ältere ist eine Abteilung der Volkshochschule Wiesbaden e. V.
Darüber hinaus ist die Akademie für Ältere ein Kooperationsverbund von über dreißig Einrichtungen, deren gemeinsames Ziel es ist, qualifizierte Bildungsangebote nicht nur für, sondern von und mit älteren Menschen zu entwickeln, sie weiterhin ins gesellschaftliche Leben mit einzubeziehen und sie anzuregen, soziale Verantwortung zu übernehmen. Die Geschäftsführung dieses Verbundes obliegt der Volkshochschule Wiesbaden.
Das Gesamtprogramm der Akademie für Ältere, in dem auch die Angebote der Kooperationspartner verzeichnet sind, erscheint jeweils im August und gilt für den Zeitraum eines Jahres.

Auf diesen Seiten veröffentlichen wir die Veranstaltungen, die die vhs für das Herbstsemester methodisch, inhaltlich und von der zeitlichen Organisation her speziell für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestaltet hat.
Darüber hinaus bietet die Volkshochschule Wiesbaden e. V. eine Fülle interessanter Kurse, Seminare und Vorträge an, die wegen der günstigen Veranstaltungszeiten oder der inhaltlichen Schwerpunkte für ältere Menschen besonders geeignet sind. Es lohnt sich daher, unser Programmheft sorgfältig durchzulesen und sich rechtzeitig anzumelden.

- Die Geschäfts- und Telefonzeiten der vhs-Geschäftsstelle finden Sie in diesem Heft auf Seite 5

Marianne Latsch
Geschäftsführerin
Telefon
(06 11) 98 89-162,
E-Mail: m.latsch@
vhs-wiesbaden.de

Kooperationspartner Akademie für Ältere

- Akademie Frankenwarte Würzburg
- Anthroposophische Gesellschaft
- Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Wiesbaden e.V.
- Arbeitsgemeinschaft Wiesbadener Geriatrie (WIE-GE)
- Bundesverband Seniorentanz e.V.
- Caritasverband Wiesbaden e.V.
- Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V. , Gruppe Wiesbaden
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Evangelische Familienbildungsstätte
- Evangelische Paulusgemeinde
- EVIM, Evangelischer Verein für innere Mission in Nassau e.V.
- Fachhochschule Wiesbaden
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.
- Hospizverein Auxilium e.V.
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Katholische Erwachsenenbildung
- Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Abt. Altenarbeit
- Leben Aktiv Bereichern – Lebensabendbewegung e.V. , LAB-Gemeinschaft Wiesbaden
- Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
- Priessnitz-Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
- Pro Familia
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Seniorentreff Adlerstraße
- Stadtbibliothek Wiesbaden
- Volksbildungsstätte Schierstein
- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
- Volkshochschule AKK e.V.
- Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.

Politik

Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten. Die Themen werden gemeinsam in der 1. Sitzung festgelegt.

U12010 8 Nachmittage
ab 14.2.2008,
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
16,00 Ustd 38,– €
Leitung: Hartmut Boger

Und er spielte nicht mehr mit dem Judenbub

Wie junge Menschen die Nazi-Zeit erlebten

Bericht über Gespräche mit Zeitzeugen

Um meinen Kindern zu vermitteln, was in der Nazizeit wirklich geschehen war, reifte in mir der Plan, selbst Fragen zu stellen, wie ich sie bis dahin nicht gestellt hatte. Fragen an Menschen, die zwölf Jahre nationalsozialistischer Diktatur überlebt haben. Sie waren damals Kinder und Jugendliche. Ihre Antworten würden meine Kinder verstehen.

Der geographische Raum meiner privaten Enquete sollte überschaubar bleiben -zwischen Rhein, Main und Lahn – alter Kulturboden, wie man zu sagen pflegt, auch für jüdische Deutsche/deutsche Juden.

Sie sind an diesem Abend eingeladen, an den Gesprächen mit Zeitzeugen teilzuhaben. Warum, so werde ich gelegentlich gefragt, warum machen Sie das? Immer wieder das »alte Thema«? Nun, in meinen nahezu fünfzig Berufsjahren habe ich die »Brennpunkte« dieser Erde bereist. Habe gesehen und gezeigt, wie grausam Menschen gegen Menschen sein können. Dabei habe ich an den Aufruf gedacht: »Nie wieder!« Er hat sich noch lange nicht überall herumgesprochen.

Veranstalterinnen: Ev. Erwachsenenbildung, Kath. Erwachsenenbildung, vhs Wiesbaden

U12040V 1 Abend, Do, 31.1.2008,
19:00 – 20:30 Uhr
Kana-Jugendkirche der Mariä-Hilf-Gemeinde, Platter Straße 5
Eintritt frei

Alternatives Wohnen im Alter – aber wie?

Eine Zukunftswerkstatt

Viele Menschen über 50 machen sich Gedanken über ihre zukünftige Wohnsituation. Längst gibt es eine Reihe interessanter Wohnprojekte und Initiativen für neue Wohnformen.

In der Zukunftswerkstatt können Sie ergründen, welche Bedürfnisse Sie haben und welche Gedanken sich andere Interessierte machen. Dies kann ein hilfreicher Schritt für Ihre Zukunft sein!

U12037 1 Samstag
16.2.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
10,00 Ustd 30,– €
Leitung: Peter Kahlenberg

Philosophie

Kleiner Einblick in die asiatische Philosophie

Im Zeitalter der Globalisierung wird der Blick immer mehr auch auf Asien gelenkt, Grund genug für viele, sich mit östlichem Denken zu beschäftigen. Dazu gehören auch die großartigen Denktraditionen, wie sie in Indien und China als dem abendländischen Denken ebenbürtig entwickelt worden sind. Man denke an Buddha einerseits, an Konfuzius andererseits. In den wenigen Stunden wird nur ein kleiner Einblick aus westlicher philosophischer Sicht gegeben werden; doch wird damit der Weg bereitet für das Verständnis einer weithin unbekannten geistigen Landschaft.

U11010 5 Abende, ab 21.1.2008,
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
10,00 Ustd 35,– €
Ltg.: Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Philosophische Außenseiter im 20. Jahrhundert

Es sollen einige Philosophen des 20. Jahrhunderts vorgestellt werden, die höchst originelle Denkleistungen vorgelegt haben, aber entweder von der Allgemeinheit überhaupt nicht zur Kenntnis genommen worden oder von der Zunft als nicht zeitgemäß verkannt worden sind. Die Auswahl, die vielleicht später eine Fortsetzung findet, soll umfassen: u.a. Günter Anders, Paul Cioran, Hans Jonas, Lew Schestow.

U11030 6 Nachmittage, ab 15.1.2008,
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
12,00 Ustd 42,– €
Ltg.: Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Leben im Dialog

Workshop über Martin Buber
in der Kirche St. Stephan in Mainz

»Alles wahre Leben ist Begegnung.« Martin Bubers Philosophie lehrt den Wert der Begegnung. In der Begegnung mit dem anderen Menschen, mit der Natur und mit Gott trifft und erfüllt der Mensch sein ureigenes dialogisches Wesen.

Erst aus dem »DU« heraus entfaltet er sein ursprüngliches »ICH«.

Dem tiefen Grund der Überzeugungen Martin Bubers wollen wir in der eindringlichen Atmosphäre von St. Stephan in Mainz nachspüren. Die Glasfenster des jüdischen Malers Marc Chagall verleihen diesen Kirchenraum nahezu magische Intensität. Ein Ort wie geschaffen für eine Auseinandersetzung mit dem großen jüdischen Philosophen.

Treffpunkt: 13:45 Uhr St. Stephan, Stefansstr. 9 in Mainz (vom Schillerplatz zu Fuß erreichbar)

Ablauf: Führung durch St. Stephan – Kurze Einführung in die Philosophie Martin Bubers – Gemeinsame Lektüre eines Ausschnittes aus »Ich und Du« – Zeit zur Konzentration und eigener Erkundung von St. Stephan. In Zusammenarbeit mit dem Aktiven Museum Spiegelgasse

U11035R 1 Nachmittag, 31.5.2008,
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd 12,– € (incl. Führung)
Leitung: Dr. Frieder Schwitzgebel

Das Eigene und das Fremde

Philosophisches Kolloquium mit Dr. Joachim Witton und Dr. Frieder Schwitzgebel
Moderation: Hartmut Boger
Um das Fremde verstehen zu können, muss man das Eigene verstanden haben, muss man Kenntnisse über Deutschlands und Europas kulturelle Traditionen und Entwicklungsverläufe haben, die guten wie die schlechten. Dies ist die Voraussetzung zur Gewinnung »kultureller Identität«, deren Beachtung und Bewahrung von Migrantinnen und Migranten gefordert wird.
Das Kolloquium wird sich mit den Schlüsselbegriffen der migrations- und integrationspolitischen Debatte beschäftigen: Integration, Leitkultur, Toleranz, Identität, Tradition, Vielfalt, Anerkennung, Differenz…
So kann eine kritische, vernunftgeleitete Position jenseits der aktuellen, religiös, emotional und (partei-)politisch aufgeheizten Auseinandersetzungen gefunden werden.
U11050 1 Abend, Fr, 18.4.2008,
17:00 – 19:30 Uhr
3,00 Ustd 15,– €

Recht

Betreuungsrecht

Worum geht es beim Betreuungsrecht? Unter welchen Voraussetzungen wird eine Betreuung angeordnet? In welchen Angelegenheiten kann eine Betreuung eingerichtet werden und welche Auswirkung hat dies für die/den Betreute/n? Wer kann zur/zum Betreuer/in bestellt werden? Welche Aufgaben hat die/der Betreuer/in? Wie verläuft das gerichtliche Verfahren der Betreuungsbestellung? Wie kann man für sich im Hinblick auf eine Betreuung vorsorgen?
U13050 1 Abend, Mo, 14.4.2008,
18:00 – 19:30 Uhr 12,– €
Leitung: Petra Maria Müller, RA

Geldanlagen für die Generation 50 Plus

Fragen und Antworten rund um Vermögensbildung und Kapitalverwendung für die Generation 50 Plus.
Mit fortschreitendem Alter ändern sich Lebensziele, Wünsche und das persönliche Umfeld. Alle diese Dinge haben Einfluss auf Vermögensplanung und Kapitalverwendung. Auch Gesetzesänderungen wirken sich auf die finanzielle Situation aus. Ältere Menschen müssen bei Geldangelegenheiten andere Dinge als junge Menschen betrachten und ihre Strategien immer wieder überdenken. Was vor Jahren einmal richtig war, kann heute grundlegend falsch sein. Dieser Abend gibt einen Einblick und Überblick zu folgenden Themen: Steuerfreie Geldanlagen/Geldanlagen mit hoher Sicherheit/Erbschaft und Schenkung/Geldanlagen für Kinder/Enkel/Renten- und Lebensversicherung/Immobilien und Beteiligungen als Geldanlage/Hartz IV- sichere Anlagen/Qualifizierte Beratung und Betreuung: Wo gibt es das? Diese Veranstaltung ist eine erste Einführung in die dargestellten Themen. Der Abend ersetzt kein persönliches Beratungsgespräch.
U14040V 1 Abend, Mi, 12.3.2008,
15:30 – 18:30 Uhr 21,– €
Leitung: Ernst Rudolf

Literatur

»Meine einzige Freundin…« Peter Tschaikowsky und seine Mäzenin Nadeschda von Meck
Eine literarische Matinee
Einer der ergreifendsten Briefromane der Kunstgeschichte ist die vierzehnjährige Korrespondenz des Komponisten mit seiner Förderin und Freundin Frau von Meck. Ihrer Großzügigkeit haben wir manche Werke Tschaikowskys zu verdanken. Mit erstaunlicher Offenheit und Ehrlichkeit geschriebene Briefe geben das Bild einer spannungsvollen, glücklichen und auch tragischen Verbindung wieder. Die Matinee schildert die Geschichte dieses ungewöhnlichen »Romans in Briefen« zwischen zwei Menschen, die sich im realen Leben nur ein paar Mal flüchtig gesehen haben.
Preis incl. 1 Glas Sekt!
U20205 1 Sonntagvormittag 13.4.2008,
11:30 – 13:00 Uhr 10,– €
Leitung: Dr. Olga Funke

»Erinnern und weiterleben«

Lyrik und Kurzprosa von Günter Kunert
Der 1929 in Berlin geborene Autor jüdischer Herkunft, der als Junge den Nationalsozialismus miterlebt hat und später die DDR, aus der er 1979 wegen seiner kritischen Auseinandersetzung mit der staatlichen Kulturpolitik ausgewiesen wurde, ist Chronist und Interpret zugleich. Er verstand sein Schreiben immer als Anstoß zur Welt- und Selbsterkenntnis und zugleich als Versuch, mittelbar zur Veränderung beizutragen. Sein zunächst an Brecht geschultes und später eigene Wege gehendes Schreiben erreicht eine einzigartige Mischung aus präziser Analyse und desillusionierender Aussage. Obwohl nach eigener Aussage völlig religionslos aufgewachsen, thematisieren seine Texte immer wieder Grundfragen nach dem Sinn menschlicher Existenz. Wir wollen Lyrik und Kurzprosa aus allen Phasen seines Schaffens interpretieren.
U20090 8 Nachmittage, ab 24.1.2008,
Do, 17:30 – 19:00 Uhr
16,00 Ustd 50,– €
Leitung: Dr. Christa Thomassen

Literatur als Hobby – Die amerikanische Short story

Detektiverzählung, Horrorgeschichte; historische und psychologische Erzählungen: die Short story gilt als typisch amerikanische Literaturgattung. Seit Beginn des 19. Jahrhunderts haben alle wichtigen Autoren in Amerika Kurzgeschichten veröffentlicht. Im Seminar wird eine Reihe repräsentativer Erzählungen diskutiert, u.a. Herman Melville, »Bartleby«, Edgar A. Poe, »Der Doppelmord in der Rue Morgue«, Ambrose Bierce, »Ein Ereignis an der Eulenfluss-Brücke«, William Faulkner, »Eine Rose für Emily« und weitere Texte. Sie zeigen die Vielfalt amerikanischer Prosa in ihrer historischen Entwicklung; an der erzählerischen Dichte des kurzen Erzählens lässt sich außerdem gut erkennen, wie Literatur »funktioniert«.
Bitte die angegebenen Texte vorher lesen!
U20120 10 Vormittage ab 29.1.2008,
Di, 9:30 – 11:00 Uhr
20,00 Ustd 72,– €
Leitung: Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Zeichnen und Malen

Zeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene
Entwicklung verschiedener Themen nach zeichenspezifischen Gesichtspunkten – Anwendung bildnerischer Gesetzmäßigkeiten – Bildaufbau Kompositionslehre – Form – Inhalt – Bezug.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!
U21060 8 Vormittage ab 11.2.2008,
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr
32,00 Ustd 90,– €
Leitung: Karl-Heinrich Heimbach

Das Porträt

Anfänger und Fortgeschrittene
Ein Porträt nach der Natur zu erfassen, seine Anatomie und die sich daraus ableitenden Proportionen zu erkennen, das Gesehene mit den verschiedenen Techniken in eine Zeichnung oder ein Bild umzusetzen, ist die Zielsetzung des Kurses. Die Figur wird mit einbezogen. Die Möglichkeiten der verschiedenen Techniken wie Bleistift, Kohle, Aquarell, Pastell, Acryl können erprobt und vertieft werden.
Anfänger bitte mitbringen: 2 oder 3 weiche Bleistifte, Zeichenpapier DIN A3 oder DIN A2, Knetgummi.
U21270 13 Vormittage ab 11.2.2008,
Mo, 9:30 – 11:45 Uhr
39,00 Ustd 115,– €
Leitung: Doris Piéla

Vom schnellen Strich zum Aquarell

Anfänger und Fortgeschrittene
Von eigenen Skizzen ausgehend erarbeiten wir uns ein Motiv mit Bleistift, Tusche, Kohle und Farbe. Stationen auf dem Weg zum Aquarell sind: Linie, Schraffur; Kontraste sowie Komposition und Perspektive. Schwerpunkt: Stillleben und Interieur.
Zeichen- und Malutensilien bitte nach der 1. Sitzung besorgen. Zur ersten Stunde bitte mitbringen: DIN A3-Papier, Zeichenstifte. Unterricht auch am So., 16.3.2008, 9:00 – 14:00 Uhr
U21070 8 Vormittage ab 15.2.2008,
Fr, 9:30 – 11:45 Uhr
30,00 Ustd 75,– €
Leitung: Isanna von Perbandt

Aquarellmalerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Allgemeine Einführung in die Technik der Aquarellmalerei – Umgang mit den Materialien Farbe, Papier, Pinsel – Erläuterung von Kompositions- und Farbenlehre anhand einfacher Beispiele – Erarbeitung von Kompositionsskizzen – Darstellung einfacher Objekte – Malen nach der Natur und nach Bildvorlagen (Stillleben und Landschaften) – Besprechung von Arbeitsergebnissen. Durch systematisches Arbeiten an verschiedenen Themen wird der Zugang zu den vielseitigen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei angestrebt. Ziel ist, gegenstandsnahe Entwürfe zu vereinfachen und malerisch umzusetzen, um schrittweise zur eigenen freien Malerei zu gelangen.
In der ersten Unterrichtsstunde findet eine ausführliche Materialbesprechung statt. Bereits vorhandene Malutensilien bitte mitbringen.
U21360 10 Vormittage ab 21.2.2008,
Do, 9:30 – 11:30 Uhr
26,00 Ustd 78,– €
Leitung: Helmut Lippert

Aquarellmalerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Entwicklung eines Themas – Kompositionsskizze – Einzel- und Gruppenbesprechung der Entwürfe – Gesetzmäßigkeiten beim Bildaufbau von Stillleben, Porträt, Landschaft etc. – Übertragung des Themas in verschiedene Techniken und Ausdrucksformen.
Dieser Kurs findet 14-täglich statt!
U21340 8 Vormittage ab 28.1.2008,
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr
32,00 Ustd 90,– €
Leitung: Karl-Heinrich Heimbach

Ölmalerei
Anfänger und Fortgeschrittene
Dies Angebot richtet sich an alle, die im Wesen der Ölmalerei ein vielseitiges Ausdrucksmittel sehen, bzw. entdecken wollen. Die Einführung in die Grundlagen und Perspektiven der Ölmalerei sowie in Farbtheorie, Farbwirkung und die verschiedenen Maltechniken (z.B. Prima-, Schichten- und Lasurmalerei) und die Stilkunde sollen letztlich einer eigenen Stilbildung dienen. Dazu gehören auch Materialkunde und Materialbehandlung.
U21540 12 Vormittage ab 12.2.2008,
Di, 9:30 – 11:45 Uhr
36,00 Ustd 105,– €
Leitung: Gudo Knabjohann

Video und Radio

Digital filmen
Mein Camcorder und ich
Einführungsnachmittag
»Videofilmen ist kinderleicht« verspricht die Werbung. Die Praxis zeigt allerdings schon beim Auspacken, dass es gar nicht so einfach ist. Eine Vielzahl von Menüs, Knöpfen und Funktionen bieten moderne DV-Camcorder. Und die Bedienungsanleitung ist oft ein dickes Buch mit sieben Siegeln. Welche Funktionen brauchen Hobby-Filmer/innen wirklich und wo sind sie an der Kamera versteckt? Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen, die ihre Kamera besser kennen lernen wollen.
Bitte Camcorder, Gebrauchsanweisung und geladene Akkus mitbringen.
U25200 1 Nachmittag, Fr, 29.2.2008,
15:00 – 18:45 Uhr
30,– €
Leitung: Harald Kuntze

Radiobeiträge – selbstgemacht
Radio war und ist gerade für Ältere ein wichtiges Medium. Dank der nichtkommerziellen Lokalradios in Hessen ist es nun jedem Bürger möglich Programm zu machen. In Wiesbaden zum Beispiel bei der Rheinwelle. Im Seminar »Radiobeiträge – selbstgemacht« werden theoretische Grundlagen vermittelt und die Teilnehmer/innen erarbeiten exemplarisch eine eigene Radiosendung mit Beiträgen, Moderationen und Musik, die auch gesendet werden soll. Inhaltlich soll sich diese Sendung auf das Motto der Akademie für Ältere »Alles Technik – aber wie?« beziehen.
Die Teilnehmer/innen lernen den kreativen Umgang mit Aufnahmegeräten und Schnittprogramm durch angeleitetes Learning-by-doing und Kurzvorträge
U25250 12.2.2008, 16:00 – 19:00 Uhr;
19.2.2008, 16:00 – 19:00 Uhr;
23.2.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
17,00 Ustd 78,– €
Leitung: Harald Kuntze

Ernährung

55 plus – kreativ, neuzeitlich und altersgemäß kochen
Essen ist eine der schönsten und wichtigsten Beschäftigungen des Menschen. Gerade mit zunehmendem Alter hat unser Körper jedoch spezielle Bedürfnisse, die die Ernährung betreffen und die es zu berücksichtigen gilt. Welche Produkte sind es, die unseren Körper fit und vital erhalten und einem schnellen Alterungsprozess entgegenwirken? Welche Kräuter und Gewürze verwenden wir, damit die Speisen bekömmlich sind und unser Wohlbefinden und damit unsere Lebensqualität stärken? Neben der Zubereitung der Speisen werden diese und auch weitere Fragen erörtert. Natürlich stehen in diesem Kurs leckere Suppen, knackig-vitaminreiche Salate, gut gewürzte Hauptgerichte und verführerische Desserts auf dem Kochprogramm.
U80655 3 Abende, ab 5.3.2008
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
LES (Eingang E), 12,00 Ustd 50,– €
Leitung: Barbara Eppelsheimer, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Make-up-Beratung

Make-up für Frauen ab 40
Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge sind anders als mit 20. Auch wenn manches geht – kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen. Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen, da jetzt andere Techniken gefragt sind. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt, aber dafür müssen diese erst erkannt werden. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten!
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel und sämtliche dekorativen Make-up-Produkte, falls vorhanden, mit.
U81710 1 Sonntag
1.6.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 40,– €
Leitung: Ulrike Schmidt

Prävention und Gesundheitsbildung

Das Elefanteneinmaleins
Den Kopf frei machen
Zu viele Informationen Tag für Tag – und sich zu wenig merken können. Was tun, wenn sogar das empfohlene Gedächtnistraining nicht den gewünschten Erfolg hat? Es ist das Gedankenkarussell, was daran hindert, sich zu konzentrieren und zu behalten, was behalten werden soll.An den Nachmittagen wird eine spielerische Technik für das Entsorgen überflüssiger Gedanken vermittelt. Sie ermöglicht die Konzentration auf das Wesentliche und bringt mehr Leichtigkeit in den Alltag. Der Kurs basiert auf einer Geschichte vom Älterwerden aus dem Buch von Helme Heine »Elefanteneinmaleins«.
Info-Veranstaltung: keine Anmeldung erforderlich, Gebühr wird bei Buchung des Kurses U82130 mit Kursgebühr verrechnet
U82129V 1 Nachmittag, 12.3.2008
Mi, 16:30 – 17:30 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich
vhs, 1,33 Ustd 3,– €
Leitung: Helga Gropp
Bitte zum Kurs Zeitungspapier (3 Zeitungen) und dünne Gummihandschuhe mitbringen.
U82130 7 Nachmittage, ab 9.4.2008
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
vhs, 14,00 Ustd 59,– €
Leitung: Helga Gropp

Wohlfühl-Cocktail

Unsere Lebenserwartung steigt kontinuierlich. Wie die Lebensqualität dieser »geschenkten Jahre« aussieht, hängt zu einem gewissen Teil von uns selbst ab. Körper und Geist benötigen sowohl angemessene Anforderungen als auch Zeiten der Ruhe und Entspannung.
Das Seminar gibt Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, diesen gesunden Cocktail zu mischen (Wahrnehmungs- und Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Klang- und Igelballmassage), macht Sie vertraut mit der nach neuesten Erkenntnissen sehr wirkungsvollen Kombination von Bewegung und Gedächtnisübungen und verwöhnt Sie mit Snacks, die Sie ohne Reue genießen können. Sie werden erfahren, was Ihnen aus dem reichhaltigen Angebot dieses Seminars besonders gut tut und wie Sie dies mit in den Alltag nehmen können. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

U83010 6 Nachmittage, ab 7.2.2008
Do, 15:00 – 16:30 Uhr
Villa, 12,00 Ustd 62,– €
(inkl. Tee und Snacks)
Leitung: Marianne Meier

Wechseljahre

Ziele des Seminars sind zu wissen, was in den Wechseljahren passiert und welche Auswirkungen und Wechselwirkungen auftreten können, die eigene Ausgangssituation, wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeiten sowie hilfreiche eigene Aktivitäten zu kennen, die auf die individuelle Ausgangssituation optimal abgestimmt sind, und eine fundierte Grundlage für eigene Entscheidungen aufzubauen.
Das Seminar besteht aus drei Teilen. Zunächst werden die unterschiedlichen Phasen der körperlichen und möglicherweise psychischen Veränderungen im Rahmen der Wechseljahre dargestellt. Besonderen Wert wird darauf gelegt, dass jede Teilnehmerin individuell für sich klären kann, was auf sie zutrifft und in welcher Ausgangssituation sie sich befindet.
Der zweite Teil befasst sich mit der Hormonersatztherapie. Welche Hormone können eingesetzt werden? Was können Hormone leisten und ausgleichen, wie wirken sie? Was könnte der Nutzen einer Hormonersatztherapie sein? Aber auch: Welche Risiken sind damit verbunden und was sind die unerwünschten Nebenwirkungen?
Im dritten Teil stehen alternative Behandlungswege im Mittelpunkt. Welche medikamentösen und nicht-medikamentösen Möglichkeiten gibt es? Was können naturheilkundliche und homöopathische Medikamente leisten? Haben sie Nebenwirkungen? Wie lässt sich in Anbetracht der eigenen Ausgangssituation das richtige Medikament finden? Was kann man sonst noch tun?

U83300 3 Abende, ab 23.4.2008
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
vhs, 6,00 Ustd 19,– €
Leitung: Dr. med. Ewald Becherer
Frauenarzt, Naturheilverfahren

Menopause: Der zweite Frühling

Viele Frauen leiden unter den Wechseljahren. Dabei müssen Beschwerden beim Übergang in eine neue Lebensphase nicht sein. In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie man Störungen nach den Methoden der traditionellen chinesischen Medizin mit Ernährung, Akupressur und Qi Gong vorbeugen kann. Neben der Behandlung klassischer Beschwerden wie Hitzewallungen und Schwitzen wird auch auf die Vorbeugung der Osteoporose eingegangen.

U83305 1 Abend, 5.3.2008
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Villa, 2,00 Ustd 10,– €
Leitung: Dr. med. Julia Kleinhenz

Beckenbodentraining kompakt

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:
- Senkung von Gebärmutter und Blase
- unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
- Einschränkung der sexuellen Empfindung

Inhalte dieses Kompaktkurses sind:
- Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
- Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
- Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
- Entspannung

Bitte bringen Sie ein Handtuch, warme bequeme Kleidung und dicke Socken mit.

U83410 2 Wochenenden
Sa/So, 12./13.4.2008
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
Sa/So, 19./20.4.2008
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr
vhs, 8,00 Ustd 29,– €
Leitung: Elke Bauer

Erkrankungen und Heilmethoden

Schmerzfrei durch Zilgrei®

Zilgrei ist eine kombinierte Atmungs-, Haltungs- und Bewegungstherapie, deren Name von den Begründern Adriana Zillo und Dr. Hans Greising abgeleitet ist.
Zilgrei ist ein sanftes Selbsthilfesystem zur Schmerzlinderung und zu besserer Beweglichkeit, das ohne besondere Voraussetzungen leicht zu erlernen ist. Es kann in jedem Alter weitgehend unabhängig vom gesundheitlichen Allgemeinzustand, mit Rücksicht auf die momentane Bewegungseinschränkung und Schmerzen angewendet werden. Zilgrei ist eine wertvolle Maßnahme der Gesundheitsvorsorge, die kosten- und zeitsparend ohne großen Aufwand anwendbar ist.
Das Wirkungsspektrum von Zilgrei:
- Einschränkungen des gesamten Bewegungsapparates (besonders bei Nacken-, Schulter-, Lenden-, Ischias-, Knie- und Rückenschmerzen)
- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Atembeschwerden
- Stressschäden (Nervosität, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden)
- Herz-, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, Imbiss, Mineralwasser mitbringen.

U83700 1 Samstag
8.3.2008, 10:00 – 18:00 Uhr
vhs, 10,00 Ustd 59,– €
Leitung: Heidi Ninomiya-Rehm

Entspannung und Körpererfahrung

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Hektik, Stress sowie die Vielfalt von Informationen und Aktivitäten beeinflussen ständig unser Leben. Nervosität, Unruhe, Schlafprobleme und körperliche Verspannungen können die Folge davon sein. Mit Übungen aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung lassen sich wieder mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden. Menschen sprechen unterschiedlich auf die verschiedenen Entspannungsmethoden an. Mit der in diesem Kurs angebotenen Verknüpfung von Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung kann jede/r die für sie/ihn am besten geeignete Entspannungstechnik wählen und sich aneignen.
Für den Erfolg empfiehlt sich eine regelmäßige Teilnahme und wenige Minuten täglichen Übens. Bitte bringen Sie eine Decke und bequeme Kleidung mit.

U84240 8 Vormittage, ab 13.2.2008
Mi, 9:30 – 11:00 Uhr
vhs, 16,00 Ustd 61,– €
Leitung: Sabine Herwig

Bewegung und Fitness

50plus – Die Älteren kommen

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik für
- Sportliche Anfänger/innen
- Sportliche Wiedereinsteiger/innen
- Geübte Sportler/innen und Lebenszeitsportler/innen die Spaß an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben und einen besonderen Schwerpunkt auf die Zielsetzung »Gesundheitstraining« legen.

Das abwechslungsreiche Übungsprogramm beinhaltet:
- Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik
- Muskelkrafttraining (aktiv kontra Osteoporose)
- Koordination
- Geistige Fitness
- Haltungsschulung und Entspannung

U85860 17 Vormittage, ab 5.2.2008
Di, 8:45 – 10:15 Uhr
vhs, 34,00 Ustd 76,– €
Leitung: Marianne Meier

Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert. Nach den Osterferien findet die Veranstaltung im Freien statt.
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

U85870 17 Vormittage, ab 5.2.2008
Di, 10:45 – 12:15 Uhr
vhs, 34,00 Ustd 76,– €
Leitung: Marianne Meier

Fast Walking und Slow Jogging

Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen. Wir werden aktiv zu Fuß unterwegs sein, bei Wind und Regen, Kälte und Hitze in der Natur. Außerdem umfasst das Gelenk schonende Herz- und Kreislauftraining Pulsmessungen sowie Dehn- und Kräftigungsübungen. Das Training fördert Stoffwechsel und Fettstoffwechsel, unterstützt Stressabbau und die Durchblutung des Gehirns. Durch eine intensivere Atmung werden alle Organe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und die Lungen gekräftigt.
Bitte mit witterungsgerechter, bequemer Kleidung und Sportschuhen kommen.

U85900 15 Vormittage, ab 7.2.2008
Do, 8:15 – 9:45 Uhr
30,00 Ustd 67,– €
Treffpunkt: Waldparkplatz im Bahnholz, Endhaltestelle d. Buslinie 8B
Leitung: Marianne Meier

Tanz

Darf ich bitten … zum Tanz-Tee?

Die Gesellschaftstänze ChaCha, Charleston, Boogie (und je nach Lerntempo weitere) als Einzeltänzer/in in der Gruppe bei gefühlvollen, spritzigen und feurigen Klängen tanzen und mit ihrer Historie kennen lernen; das ist Inhalt dieses Kurses.
Tanzen ist neben Prävention und Anti-Aging-Mittel auch ein spritziges Bewegungstraining, verbessert Kondition, Koordination sowie die Gedächtnisleistung und hilft nach neuesten medizinischen Forschungsergebnissen z. B. Herzmuskel-, Kreislaufschwäche, Depression und Asthma entgegenzuwirken.
Der Kurs ist für alle diejenigen gedacht, die nach dem Erlernen der Gesellschaftstänze noch die Historie bei einem »Tanz-Tee« oder einem »Tanz-Kaffee« im wunderschönen Ambiente der Villa Schnitzler erleben möchten.
Bitte Schuhe mit Ledersohle und bequeme Kleidung mitbringen.

U87445 6 Nachmittage, ab 11.2.2008
Mo, 15:00 – 16:30 Uhr
Villa, 12 UE 45,00 €
Leitung: Estefania

EDV

EDV Basiswissen in Bausteinen

In diesen Kursen betreuen Sie folgende Trainer/innen: Bea Krebs, Dr. Gabriela Heilmann, Steffen Tautermann, Ursula Bräunig, Ursula Rosenblatt

Baustein 1: Erste Schritte am PC (für Ältere)
Hier lernen Sie den Umgang mit dem PC und alles was Sie drumherum so wissen sollten. Diesen Baustein sollten Sie als Grundlage der weiteren Bausteine auf jeden Fall besuchen:
- Den Computer und seine Bestandteile kennen
- Computer-Maus und -Tastatur bedienen
- Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
- Programme öffnen und schließen
- Dateien speichern und wieder finden
- Ordner erstellen
- Speichermedien: Disketten, CD, USB-Sticks

U51042 6 Nachmittage, ab 24.1.2008
Do, 13:45 – 16:45 Uhr
24,00 Ustd 132,– €

U510422 6 Nachmittage, ab 9.5.2008
Fr, 13:45 – 16:45 Uhr
24,00 Ustd 132,– €

U51044 6 Nachmittage, ab 7.3.2008
Fr, 13:45 – 16:45 Uhr
24,00 Ustd 132,– €

U510442 6 Nachmittage, ab 29.5.2008
Do, 13:45 – 16:45 Uhr
24,00 Ustd 132,– €

Baustein 2: Texte und Dokumente erstellen mit Word für Ältere
In diesem Baustein lernen Sie das Textverarbeitungsprogramm Word kennen:
- Briefe schreiben, bearbeiten, speichern, drucken
- Mehrseitige Texte erstellen (z. B. Reisebericht, Memoiren)
- Bilder in Texte einbauen
- Visitenkarten erstellen
- Gestaltete Einladungen schreiben
- Malen und gestalten mit Word
- Viel Zeit zum Üben und Fragen stellen

U51047 8 Nachmittage, ab 29.1.2008
Di, 13:45 – 16:45 Uhr
32,00 Ustd 165,– €

U51048 8 Nachmittage, ab 8.4.2008
Di, 13:45 – 16:45 Uhr
32,00 Ustd 165,– €

U51049 8 Nachmittage, ab 27.5.2008
Di, 13:45 – 16:45 Uhr
32,00 Ustd 165,– €

Baustein 3: Erste Schritte im Internet für Ältere
In diesem Baustein lernen Sie alles rund ums Internet und seine Bedienung:
- Einen eigenen Internetzugang einrichten
- Internetseiten besuchen
- Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
- Briefe (E-Mails) schreiben, versenden und erhalten
- Suchen und Finden im Internet
- Programme herunterladen und installieren und vieles mehr

Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse

U51046 8 Nachmittage, ab 23.4.2008
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr
32,00 Ustd 165,– €

U510463 8 Nachmittage, ab 23.1.2008
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr
32,00 Ustd 165,– €

Baustein 4: Technik und Elektronik im Alltag für Ältere –
Handy, Video, Fahrkartenautomat und Co
In diesem Alltagskurs befassen wir uns mit all jenen Dingen, die in unseren Alltag eingezogen sind und uns das Leben eigentlich einfacher machen sollten:
- Funktionen eines modernen Handys- Jede/r Teilnehmende kann sich dabei mit ihrem/seinem eigenen Gerät vertraut machen und alle Funktionsmöglichkeiten kennen lernen.
- Was ist der Unterschied zwischen Karten- und Vertragshandy und worauf sollte ich achten, wenn ich mir ein Handy anschaffen möchte?
- Fernsehen und Filme: Video, DVD, Satellitenreceiver und DVB- T – Funktionsweisen und Bedienung
- Tücken des Alltags: Fahrkartenautomaten, Bankautomaten u.ä.

Jede/r kann weitere Themen aus dem Alltag einbringen. Wir werden uns z.T. vor Ort treffen, um uns die Dinge vertraut zu machen. Bringen Sie bitte Ihr Handy mit!

U510472 6 Abende, ab 7.5.2008
Mi, 17:15 – 19:30 Uhr
18,00 Ustd 120,– €

Baustein 5: Digital fotografieren und danach? Bildbearbeitung für Ältere
In diesem Baustein lernen Sie den professionellen Umgang mit Ihren selbstgeknipsten Fotos:
- Bilder auf den PC übertragen
- Bilder auf dem PC in ein selbst erstelltes Ablagesystem einordnen
- Bilder bearbeiten (mit einem kostenlosen Programm)
- Bilder ausdrucken
- Bilder auf CD/DVD brennen (zum Sichern, Weitergeben, Abspielen auf dem DVD-Player)
- Bilder für Versand per E-Mail verkleinern

Dieser Kurs vermittelt das Wissen anhand praktischer Übungen.
Voraussetzung: Vorkenntnisse beim Umgang mit dem PC

U510492 3 Nachmittage, ab 9.4.2008
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr
12,00 Ustd 70,– €

Aktionswochen mit neuen Themen!

Der Preis für jeden Nachmittag richtet sich nach Ihrem Lebensalter:
25 € – Lebensalter ˇ 10 Cent
Beispiel:
Mit 62 Jahren zahlen Sie
25 € – 62 ˇ 10 (6,20 €) = 18,80 €

Augen auf beim Computerkauf

Hier erfahren Sie alles, was Sie wissen sollten, bevor Sie sich Ihren ersten Computer zulegen. Dieser Nachmittag informiert Sie über alle Begriffe, die Sie kennen müssen, um einen Verkaufsprospekt zu lesen und verschiedene Angebote miteinander vergleichen zu können und um ein Verkaufsgespräch in einem Computergeschäft zu »überleben«. Sie erhalten hier keine Kaufempfehlung für ein bestimmtes Modell, sondern werden sensibilisiert für die Dinge, die für Ihre Nutzung wichtig sind und welche eher »Schnick-Schnack«, den Sie nicht brauchen (z.B. wie groß sollte meine Festplatte oder mein Arbeitsspeicher sein, was für eine Graphikkarte brauche ich, ist ein DVD- Brenner Luxus? Gibt es unterschiedliche Mäuse? u.v.m.)

U51050 1 Nachmittag, 18.2.2008
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd

U51051 1 Nachmittag, 3.3.2008,
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd

Laptop gekauft – was nun?!

In Ihrer ersten Begeisterung für Computer haben Sie sich ein Notebook/Laptop gekauft. Doch zuhause... ?
An diesem Nachmittag können Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen. Gemeinsam erforschen wir die Wege, wie Sie Programme installieren und aufrufen, Dateien und Ordner anlegen und vor allem wieder finden, wie Sie den Desktop nach Ihren Bedürfnissen gestalten können, wie Sie externe Gerätschaften anschließen (Drucker, USB- Stick, Scanner u.ä.) und wie Sie mithilfe Ihrer neuen Errungenschaft glücklich ins Internet kommen.

U51052 1 Nachmittag, 19.2.2008
Di, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd

U51053 1 Nachmittag, 4.3.2008
Di, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd

Zum Schwatzen ins weltweite Netz

Vielleicht haben Sie von Ihren Enkeln gehört, dass man im Internet ganz toll neue Leute kennenlernen und mit ihnen »chatten« kann? Das möchten Sie auch einmal ausprobieren? Keine Angst, Sie müssen jetzt nicht mit 14-Jährigen über die neuen Hip-Hop-Trends sprechen, es gibt im Internet auch viele Seiten, die speziell auf Ihre Altersgruppe ausgerichtet sind und auf denen Sie seriöse Bekanntschaften machen können. Sei es zum gedanklichen Austausch oder weil Sie vielleicht jemand für Theaterbesuche oder Nordic Walking suchen. Hier lernen Sie einige dieser Angebote kennen und vielleicht schon die erste nette »Schwatzbekanntschaft«.

U51054 1 Nachmittag, 20.2.2008
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd

U51055 1 Nachmittag, 5.3.2008
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd

Bilder aus der Mailbox/ in die Mailbox

Ihre Freunde/Familie wohnt weiter weg und Sie möchten sich an immer aktuellen Fotos erfreuen? Doch wie bekommen Sie die echten Fotos »in den Computer« oder wie können Sie aus den Fotos, die Ihnen geschickt wurden, echte Bilder für Ihr Fotoalbum machen? Hier lernen Sie alles rund ums Scannen, Bilder zum Verschicken zu bearbeiten, Bilder an Mails anzuhängen oder zu öffnen und zu speichern sowie den Weg vom digitalen Bild zum Foto fürs Album.

U51056 1 Nachmittag, 21.2.2008
Do, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd

U51057 1 Nachmittag, 6.3.2008
Do, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd

Einkaufsbummel weltweit

Alles was Sie in der Stadt nicht finden oder nicht suchen wollen, finden Sie garantiert im Internet und es kommt bequem zu Ihnen nach Hause oder zu jemandem, dem Sie eine Freude machen wollen. An diesem Nachmittag lernen Sie die gängigsten Funktionsweisen von Internet- Kaufhäusern kennen (Artikel suchen, Preise vergleichen, Bewertungen von Verkäufern und Artikeln finden, Kaufen und Bezahlen, Ware reklamieren u.v.m.) Danach sind Sie fit für die Schnäppchenjagd!

U51058 1 Nachmittag, 25.2.2008
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd

U51059 1 Nachmittag, 10.3.2008
Mo, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd

Reisen bequem von zu Hause aus buchen

Eine Reisebuchung im Internet hat viele Vorteile: Sie können die Preise unterschiedlicher Anbieter vergleichen, Sie können sich sofort zusätzliche Informationen wie Klimadaten, aktuelle Wettervorschau oder landeskundliche Tipps zu Urlaubsorten einholen und dann entscheiden, wo Sie buchen. Sie können im Internet bei Reiseveranstaltern ganze Pakete buchen oder sich Ihre individuelle Reise mit Zug oder Flugzeug zu Hotel und Ferienwohnung zusammenstellen. Im Internet finden Sie Studien- oder Sprachreisen, Wellnessurlaub oder Kurinformationen. Dieser Nachmittag wird Ihr Wegweiser sein.

U51060 1 Nachmittag, 26.2.2008
Di, 14:00 – 17:00 Uhr, 4,00 Ustd

U51061 1 Nachmittag, 11.3.2008
Di, 14:00 – 17:00 Uhr, 4,00 Ustd

Wissen und Informationen aus dem Netz – Google, newsgroups & Co

Im Internet finden Sie zu wirklich jedem Thema erstaunliche und aktuelle Informationen. Wenn Sie ein besonderes Hobby oder Lieblings-Wissensgebiet haben, finden Sie neben enzyklopädischen Angeboten auch Seiten von anderen Liebhabern, mit denen Sie vielleicht auch in Kontakt treten möchten. Sie finden Filme, Bilder, Berichte und Wissensdatenbanken, aber auch Diskussionsgruppen, in denen zu Ihrem Thema interessante Informationen ausgetauscht werden und in denen Sie Gleichgesinnte treffen. Sie können in Bibliotheken anderer Städte und Länder schauen oder in Ihrer Stadtbibliothek gleich ein gewünschtes Buch bestellen. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Suchmöglichkeiten im Internet kennen und bedienen.

U51062 1 Nachmittag, 27.2.2008
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr, 4,00 Ustd

U51063 1 Nachmittag, 12.3.2008
Mi, 14:00 – 17:00 Uhr, 4,00 Ustd

Drei – Zwei – Eins – Meins! Ebay

Ebay, das internationale Auktionshaus im Internet bietet fast alles, was das Herz begehrt- neben Antiquitäten, Liebhaberstücken und Flohmarktartikeln finden Sie hier aber auch nagelneue Waren weit unter Ladenpreis. In diesem Nachmittagskurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von ebay kennen: Artikel suchen und finden, Auktionen beobachten und mitbieten, Kaufabwicklung, Zahlung, Lieferung und Reklamationsmöglichkeiten. Danach müssen Sie nur noch Ihren Kaufrausch zügeln...

U51064 1 Nachmittag, 3.3.2008
Do, 14:00 – 17:00 Uhr, 4,00 Ustd

U51065 1 Nachmittag, 13.3.2008
Do, 14:00 – 17:00 Uhr, 4,00 Ustd

Sprachen

Je 30 Ustd. = 15 Vormittage à 90 Min.
Kursgebühr: € 90,– (8 – 15 TN)

Englisch 1
Wir fangen noch mal an... (A1.2)
LB: English Elements 1(Hueber)
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie schon einmal mit Englisch begonnen haben oder Ihre Kenntnisse noch einmal fast von Grund auf erneuern möchten. (Beratung !)
U63092 ab 12.2.2008
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Anne Sadeghpour

Englisch 2
Wir fangen noch mal an... (A1.3)
LB: English Elements 1(Hueber), ab L. 7
Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie schon einmal mit Englisch begonnen haben oder Ihre Kenntnisse noch einmal fast von Grund auf erneuern möchten. (Beratung !)
U63093 ab 12.2.2008
Di, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung: Anne Sadeghpour

Englisch 3
Wir fangen noch mal an... (A2.1)
LB: English Elements 1 (Hueber) ab L. 9
Wenn Sie bisher nur geringe Vorkenntnisse haben, sind Sie richtig. (Beratung!)
U63094 ab 8.2.2008
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Thomas Renziehausen

Englisch 4
Wir sind wieder dabei.... (A2.2)
LB: Elements 2 (Hueber) ab L. 7
Wenn Sie bisher nur wenige Vorkenntnisse haben, sind Sie hier richtig! (Beratung!)
U63095 ab 8.2.2008
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung: Anne Sadeghpour

Englisch 6
Wir sind wieder dabei... (A2.1)
LB: English Elements 2 (Hueber) ab L. 7
U63096 ab 8.2.2008
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Anne Sadeghpour

Englisch 10
Wir sind wieder ganz gut dabei...(B1.2)
LB: English Elements 4 (Hueber).
U63097 ab 14.2.2008
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Noel Dominic Owens

Englisch 14
Wir sind immer wieder dabei... (B1.3)
English Elements 3 (Hueber) ab L. 9
U63098 ab 8.2.2008
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung: Uta Will

It's time to talk...!
Wir reden und diskutieren jetzt... (A2/B1)
Listening and speaking practice for advanced learners.
U63099 ab 14.2.2008
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Leitung: Noel Dominic Owens
U63100 ab 12.2.2008
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Noel Dominic Owens

Wir schwätzen jetzt Englisch
Leichtes Sprechtraining
für leicht Fortgeschrittene (A2)
English Elements Refresher B1 Hueber, ab L. 6
U63101 ab 8.2.2008
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Thomas Renziehausen

Literature light & more in a private circle
(A2/B1)
Genießen Sie in einer kleinen Gruppe englische Literatur einmal »light«, d.h., in verkürzter und vereinfachter Form in entspannter Atmosphäre bei einer duftenden TasseTee im gediegenen Ambiente unserer schönen Bibliothek. Nebenbei haben Sie die Gelegenheit, ein wenig die Grammatik zu wiederholen und »Everyday English« zu üben. Teilnehmer/innen aller Stufen sind herzlich willkommen.
U63102 10 Vormittage, ab 18.2.2008
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
20,00 Ustd 110,– €
Leitung: Keike Barth

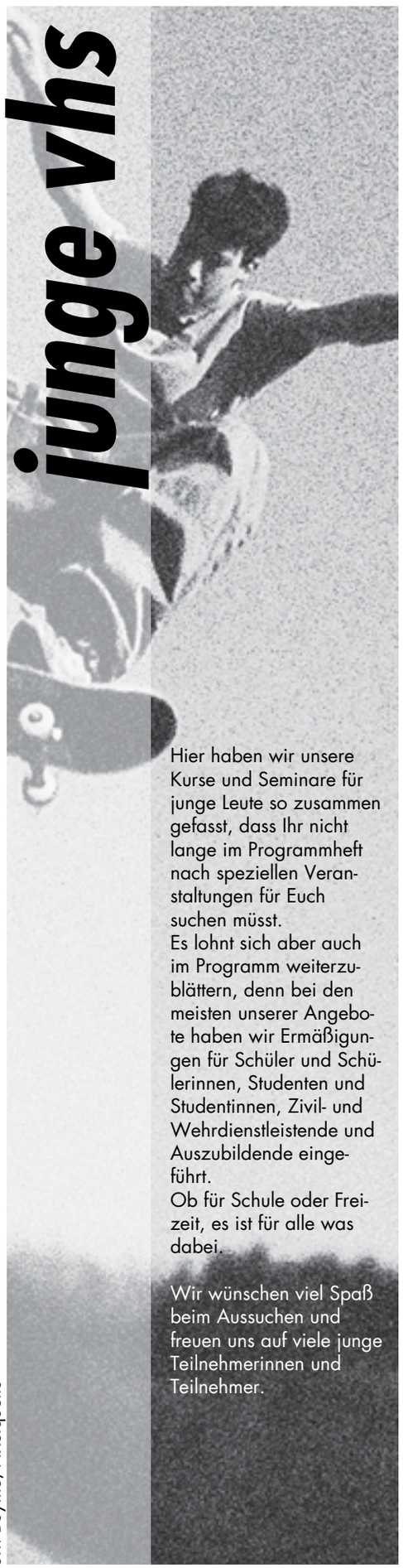
Französisch 2b (A1.4)
LB: Perspectives 1 + AB (Cornelsen), ab L.11
U70030 ab 7.2.2008,
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Ltg.: Marie-Thérèse Walz-Damidaux

Table Ronde l'après-midi (C1.3)
Pour participants ayant un bon niveau en français parlé. – Conversation et discussion sur des thèmes d'actualité ou sur des sujets intéressant les participants au cours.
U70190 ab 18.3.2008,
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
20 Ustd 70,– €
Leitung: Nicole Fischer-Ouvry

Italienisch 1b (A1.2)
LB: Allegro 1 (Klett), ab L.5
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Wenn Sie bisher kein oder nur ganz wenig Italienisch gelernt haben, sind Sie hier richtig.
U71020 ab 6.2.2008,
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung: Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Italienisch 3a (A2.1)
LB: Allegro 2 (Klett)
U71040 ab 11.2.2008,
Mo, 9:00 – 10:30 Uhr
Leitung: Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

Spanisch 1b (A1.2)
LB: El Nuevo Curso 1
(Langenscheidt) ab L.5
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
U72020 ab 11.2.2008,
Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Leitung: Ana Maria Rosa Salido



Jörn Beyme/Pixelquelle

Hier haben wir unsere Kurse und Seminare für junge Leute so zusammen gefasst, dass Ihr nicht lange im Programmheft nach speziellen Veranstaltungen für Euch suchen müsst.
Es lohnt sich aber auch im Programm weiterzublättern, denn bei den meisten unserer Angebote haben wir Ermäßigungen für Schüler und Schülerinnen, Studenten und Studentinnen, Zivil- und Wehrdienstleistende und Auszubildende eingeführt.
Ob für Schule oder Freizeit, es ist für alle was dabei.

Wir wünschen viel Spaß beim Aussuchen und freuen uns auf viele junge Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Kurse für junge Leute bis 12 Jahre

Computer

Computer und 10-Finger-Tastschreiben

10-Finger-Tastschreiben für Kinder und Jugendliche/Superlearning (8 –14 Jahre)

Mögt Ihr lustige Geschichten, Musik und Rhythmus? In diesem Kurs werdet ihr erleben, wie man auf einfache Weise ganz schnell lernen kann und dabei jede Menge Spaß hat. Ganz ohne Stress werdet ihr so innerhalb kürzester Zeit die Tasten Eures Computers bedienen, ohne einmal hinzuschauen. Das glaubt ihr nicht? Lasst euch überraschen, es funktioniert!
Der Kurs richtet sich an Kinder und Jugendliche von 8 bis14 Jahren.
Bitte Bleistift und Radiergummi mitbringen!

U56001 4 Nachmittage, ab 19.2.2008
Di, 14:00 – 15:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Margit Allgeier

U56003 4 Nachmittage, ab 25.3.2008
Di – Fr, 14:00 – 15:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Jeannette Hampel

U56002 4 Vormittage, ab 1.4.2008
Di – Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Jeannette Hampel

U56004 4 Nachmittage, ab 8.5.2008
Do, 14:00 – 15:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Margit Allgeier

U56007 4 Vormittage, ab 21.7.2008
Mo – Do, 10:00 – 11:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Ursula Bräunig

U56005 4 Nachmittage, ab 21.7.2008
Mo – Do, 14:00 – 15:30 Uhr
8,00 Ustd 65,– €
Leitung: Jeannette Hampel

PC für Mädchen

(8 – 14 Jahre)

In diesem Kurs lernt Ihr Mädels, was man mit dem PC, Word und dem Internet alles anstellen kann.Wir werden alles an Beispielen lernen, die Euch interessieren, z. B

- eigenes Briefpapier herstellen
- mit Bildern, ganz vielen verschiedenen Schriften und Farben spielen
- Euren Großeltern oder Freundinnen Briefe mit Fotos und Bildern schicken
- Hausaufgaben für die Schule mit dem PC schreiben
- nach interessanten Sachen im Internet suchen und diese für später behalten, z.B. Eure Lieblingsband
- Bilder herstellen, die wir auf Jeans oder T-Shirts bügeln können
- übers Internet mit Freundinnen quatschen: Chatten und Mailen
- Musik im Internet anhören

U56006 3 Samstage, ab 26.1.2008
Sa, 14:30 – 16:45 Uhr
9,00 Ustd 54,– €
Leitung: Kerstin Schmock von Ohr

U56010 3 Samstage, ab 10.5.2008
Sa, 14:30 – 16:45 Uhr
9,00 Ustd 54,– €
Leitung: Kerstin Schmock von Ohr

Erste Schritte am PC

Baustein 1: Windows, Word, Paint
(8 – 12 Jahre)

Dieser Kurs ist für alle diejenigen von euch gedacht, die noch gar nichts oder wenig mit dem PC zu tun hatten.
Wir werden z. B.

- Bilder mit Paint malen
- Partyeinladungen mit Word schreiben und gestalten
- Unsere eigenen Texte und Bilder richtig speichern und dann auf dem Computer auch wieder finden

U56009 2 Samstage, ab 23.2.2008,
Sa, 14:30 – 16:45 Uhr
6,00 Ustd 36,– €
Leitung: Kerstin Schmock von Ohr

Eine Insel mit 2 Bergen – bauen wir uns jetzt selbst!

Technik und Computer für Kinder (8 – 12 Jahre)

Wir treffen uns an 5 Vormittagen und gestalten mit Lego- Steinen (fortgeschritten) eine Insel mit schönen Häusern, einer Eisenbahn mit Tunnels und mit einem Leuchtturm (Herr Tur Tur will sicher auch einmal einen freien Tag – äh, eine freie Nacht haben). Natürlich sollen alle Bauwerke richtig funktionieren und beleuchtet sein. Das machen wir mit einfach verständlichen technischen Konstruktionen. Ganz nebenbei üben wir am PC den Umgang mit Maus und Tastatur, erstellen mit Paint und Word Baupläne und Technikerausweise. Damit jeder unsere Insel sehen kann, machen wir digitale Fotos und schrei-

ben uns eine eigene kleine Internet-Seite. Hier stellen wir uns und unsere »Insel mit 2 Bergen« im www vor!
Jeder Teilnehmer nimmt eine CD mit Fotos und seinen Arbeiten mit nach Hause.

U56008 5 Vormittage, ab 19.1.2008
Sa, 9:30 – 12:30 Uhr
18,00 Ustd 95,– €
Leitung: Harald K. Hübotter

U56011 6 Nachmittage, ab 12.4.2008
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
18,00 Ustd 100,– €
Leitung: Harald K. Hübotter

Wir bauen unseren eigenen Mittelalter-Freizeitpark

Baufreude, Technik und PC für Kinder (8 – 12 Jahre)

Eine Burgruine (aus Lego) wartet darauf, zu neuem Leben erweckt zu werden. Familien und Ausflügler sollen unseren Freizeitpark gerne besuchen kommen. Wir, das Bauteam, gestalten die Burg und das Umfeld liebevoll und einladend für die Touristen und statten sie mit richtig funktionierenden technischen Details wie elektrisch betriebener Zugbrücke, Fallgatter, einer Zahnradbahn hoch zur Burg und richtigen Wasserpumpen für den Burggraben aus.
Auf einer gemeinsamen Homepage werben wir für unser interessantes Reiseziel, das wir dann in Teamarbeit gestaltet haben werden.
Der Kurs ist aus bisherigen Gestaltungs- und Computerkursen (»Eine Insel mit zwei Bergen«) entstanden und bietet den teilnehmenden Mädchen und Jungen Freiraum, um sich mehr technischen oder lieber mehr kreativen Schwerpunkten zu widmen. Die Kinder können mit anderen spielen und gestalten, müssen sich absprechen und miteinander abstimmen und erleben, dass man gemeinsam ein eindrucksvolles Bauwerk zustande bekommt.
Fragen zum Kurs werden gerne, bevorzugt per E-Mail, beantwortet (harald@huebotter.de).

U56014 5 Vormittage, ab 21.7.2008
Mo – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
18,00 Ustd 95,– €
Leitung: Harald K. Hübotter

Entspannung und Konzentration

Hausaufgaben leicht gemacht

für Eltern mit ihren Kindern im 1. und 2. Schuljahr

Gemeinsames Hausaufgaben machen kann sehr aufreibend sein und zu Missstimmungen führen. Dieser Kurs gibt Eltern und Kindern Anregungen, wie sie das gemeinsame Lernen so gestalten können, dass es mehr Spaß macht und effektiv ist. Lesen, Schreiben, Rechnen werden durch Bewegungs- und Spielaufgaben geübt und vertieft. Durch »bewegtes Lernen« wird die geistige Aufnahme und Verarbeitung des Lernstoffes gefördert, die kindliche Entwicklung und gleichzeitig die Konzentrationsfähigkeit gestärkt und Rücken- sowie Gelenkproblemen vorgebeugt.
Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Turnschuhe mitbringen.

U82070 6 Nachmittage, ab 9.4.2008
Mi, 15:00 – 16:30 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 55,– €
Leitung: Andrea Brodersen

Yoga für Kinder

(6 – 10 Jahre)

Yoga kann auch Kindern zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit verhelfen. Die Freude des Kindes steht in diesem Kurs im Mittelpunkt – von hier aus werden über Geschichten, Phantasiereisen, Musik und mit viel Spaß und Spiel einige der wichtigsten Yogaübungen sowie einfache kindgerechte Atem- und Entspannungstechniken vermittelt.
Dieser Kurs eignet sich nicht für Kinder, die unter starken Unruhezuständen leiden.
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen!

U89110 6 Nachmittage, ab 11.2.2008
Mo, 15:00 – 16:30 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 42,– €
Leitung: Ursula Owens

Künstlerisches Gestalten

Hieroglyphen auf Papyrus

(8 – 14 Jahre)

In diesem Kurs habt ihr die Gelegenheit, einige der weit über tausend Hieroglyphen zu lernen und z. B. euren Namen auf Papyrus, dem damaligen Schreibmaterial, zu schreiben.
Zu diesem Kurs sind Kinder und ihre Eltern herzlich willkommen.
Preis incl. »ägyptischem« Mittagessen!

U38310 1 Samstag,
26.1.2008, 10:00 – 17:00 Uhr
9,00 Ustd 30,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Dominik Faber

Silberschmiedekurs

In Wachs modelliert – in Silber gegossen (10 – 14 Jahre)

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Die Technik des Wachsmodells stellt eine reizvolle Methode dar, ein Schmuckstück in Silber oder Gold zu fertigen. Durch die unterschiedliche Beschaffenheit des Wachses können interessante Modelle mit vielfältiger Oberflächengestaltung entstehen.
Am ersten Kurstag werden Modelle für Ringe, Ohrringe oder Kettenanhänger in Wachs erstellt, die auf Wunsch in Silber oder Gold gegossen werden. Am zweiten Kurstag werden die Schmuckstücke fertig verarbeitet.
Materialkosten je nach Verbrauch kommen hinzu. Handwerkszeug wird gestellt.

U38200 3.5.2008, 14:00 – 18:00 Uhr;
17.5.2008, 14:00 – 18:00 Uhr
11,00 Ustd 55,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Elvira Reetz

Keramik für Kinder

(6 –12 Jahre)

An diesen drei Vormittagen in den Osterferien formen wir aus Ton verschiedenste Tierfiguren: Igel, Mäuse, Katzen, Elefanten, Dinosaurier… auch Menschen können wir formen oder Fantasiefiguren. Wir wollen dabei den Ton und seine Eigenschaften kennen lernen, ebenso die Strukturen, die man durch Eindrücken oder Aufsetzen erhält.
Gebühr inklusive Materialkosten.

U38100 3 Vormittage
Mi – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
ab 26.3.2008
12,00 Ustd 40,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Sabine Rosenbach

Keramiktiere aus Ton

(6 – 12 Jahre)

Wir formen aus Ton verschiedene Tiere, die zu einem Zoo gehören und dazu dann auch die Häuser, die Gehege und alles, was sonst noch wichtig ist.
Gebühr inklusive Materialkosten.

U38110 1 Woche
Mo – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
ab 23.6.2008
20,00 Ustd 65,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Sabine Rosenbach

Malen und Zeichnen

Manga-Zeichnen für junge Einsteiger

(8 – 14 Jahre)

Mögt ihr Mangas? – Dann zeichnet eure Mangas doch selbst! Es ist nicht so schwer: Die Gesichter und ihr charakteristischer Ausdruck, die Körper und ihre speziellen Haltungen sind leicht zu erlernen in einfachen Schritt-Folgen.
Bitte mitbringen: Layoutblock DIN A4, weicher Bleistift, Stabilo point 88 0,4 schwarz, Radiergummi und, wenn vorhanden, Farbstifte.

U38070 3 Tage
Mi – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
ab 2.4.2008
12,00 Ustd 50,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Nesrin Schlempp-Ülker

V38080 3 Tage
Mi – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
ab 23.7.2008
12,00 Ustd 50,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Nesrin Schlempp-Ülker

Bilder malen Spielerisch Englisch lernen und Theater spielen

mit Professor Puffendorf und ihren Zaubertränken (9 – 11 Jahre)

Frau Professor Puffendorf lebt mit ihrem Meerschweinchen Chip und ihrem Assistenten Enzo

20. Mi **19:00**
U20555 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Kunst und Kultur der Etrusker
Kultur und Kulinarik
Peter Theml 25,00 €

---

20. Mi **14:00**
U51054 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Zum Schwatzen ins weltweite Netz
Bea Krebs
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

21. Do **14:00**
U51056 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Bilder aus der mailbox/ in die mailbox
Bea Krebs
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

21. Do **19:30** Abendkasse
U12005V Hess. Landesbibl.; Rheinstr. *55/57*
Intergration als Aufgabe der Stadtplanung
Thomas Dilger 4,00 €

---

22. Fr **18:00**
U11130V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Energieausweis und Modernisierung von Gebäuden
Jürgen Sabeder 16,00 €

---

25. Mo **14:00**
U51058 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Einkaufsbummel weltweit
Dr. Gabriela Heilmann
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

26. Di **14:00** Abendkasse
U51060 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Reisen bequem von zuhause aus buchen
Bea Krebs
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

27. Mi **19.30** Abendkasse
U20556 Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Mauretanien – ein jungfräuliches Land
Vortrag mit Buffet
Edith Kohlbach 18,00 €

---

27. Mi **14:00**
U51062 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Wissen und Informationen aus dem Netz – Google, newsgroups & Co
Dipl. Ing. G. Kierig
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

28. Do **19:00**
U82050 vhs (Europaviertel)
(Anm. bei der vhs erforderlich)
Lerntherapie I: Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung
Nicola Raschendorfer 14,00 €

---

29. Fr **15:00**
U25200 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Digital filmen – Mein Camcorder und ich
Einführungsnachmittag
Harald Kuntze 30,00 €

März

1. Sa **14:00**
U20620 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Treffpunkt: Foyer des Landesmuseums Wiesbaden
Erklärt! Moderne Kunst im Museum des Jahres – Robert Indiana
Dr. Ulrike Brandenburg 10,00 €

---

1. Sa **13:30**
U27250 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Weinsensorik
Christian Mappala 55,00 €

---

3. Mo **19:30** Abendkasse
U28030V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Romanische Baukunst und ihre Variationen von England bis Italien
Dia-Vortrag
Wilhelm Milch 6,00 €

---

3. Mo **14:00**
U51051 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Augen auf beim Computerkauf
Dipl. Ing. G. Kierig
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

3. Mo **14:00**
U51064 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Drei – Zwei – Eins – Meins! Ebay
Dr. Gabriela Heilmann
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

4. Di **17:30**
U12020V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 20
»Guten Tag im Stadtarchiv!«
Dr. Brigitte Streich

---

4. Di **18:30** Abendkasse
U20579V Museum Wiesbaden,
Friedrich-Ebert-Allee 2
Kunst und Religion
Dr. Simone Husemann

---

4. Di **14:00**
U27420 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142, Eingangsber. Marmorsaal
Besuch in der Sektkellerei Henkell
7,00 €

---

4. Di **14:00**
U51053 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Laptop gekauft – was nun?!
Dipl. Ing. G. Kierig
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

5. Mi **18:30**
U12011 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Wie lässt sich der individuelle Handlungsspielraum heute stärken?
Dr. med. Joachim Witton 16,00 €

---

5. Mi **14:00**
U51055 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Zum Schwatzen ins weltweite Netz
Bea Krebs
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

5. Mi **19:30**
U83305 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Menopause: Der zweite Frühling
Dr.med. Julia Kleinhenz 10,00 €

---

6. Do **18:00**
U20070 Nachbarschaftshaus Biebrich,
Rathausstr. 10
Biebrich liest
Menschen aus Biebrich präsentieren Texte ihrer Wahl
Karl Reinhard Friebe

---

6. Do **14:00**
U51057 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Bilder aus der mailbox/ in die mailbox
Bea Krebs
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

6. Do **19:00**
U82055 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Lerntherapie II: Dyskalkulie
Marianne Lottermann 14,00 €

---

7. Fr **18:00 – 21:45**
vhs (Europaviertel) Abendkasse
Offenes Gesundheitsprogramm
Energie-Bürsten-Massage, Qi Gong und Tai Chi Chuan, Afro-Gym,
Die Sonnenmassage für den Schulter-/Nackenbereich
8,00 € für den gesamten Abend

---

8. Sa **14:30**
U12034V (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Wie und wo kann und will ich mich engagieren?
Klärungsseminar für bürgerschaftlich Interessierte
Karl-Fried Schuwirth gebührenfrei

---

9. So **16:00**
U27200 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Das Große Rotweinseminar 1
Dr. Wolfgang Staudt 50,00 €

Tennis-Feriencamp
für 5- bis 14-Jährige

Eine optimale Möglichkeit für »Kids«, die Ferienzeit sinnvoll zu verbringen? Das Feriencamp im Vitis Wiesbaden!
Mit vielen Spielen und kleinen Wettkämpfen werdet Ihr spielerisch an die faszinierende Sportart Tennis herangeführt werden. Im Vordergrund des Camps steht das Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen und die Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft. Spaß und Freude kommen aber keinesfalls zu kurz. Hockeyspielen und Schwimmen stehen ebenfalls auf dem Programm. Geleitet werden die Aktivitäten von einem qualifizierten Trainer- und Betreuerteam. Ihr werdet auch viele neue Freunde und Freundinnen kennen lernen!
Tennisschläger und -bälle werden von Vitis zur Verfügung gestellt!
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen und helle Hallensportschuhe mit wenig Profil! Keine Ermäßigung möglich
Jeweils 5 Tage
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr
(12:00 – 13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen)
Ort und Leitung:
VITIS-Tennis-Center, Nordenstadt

Weihnachtsferien
U89390 7. – 11.1.2008
26,67 Ustd 148,– €

Osterferien
U89391 31.3. – 4.4.2008
33,33 Ustd 158,– €

Sommerferiencamp I
U89392 23. – 27.6.2008
33,33 Ustd 158,– €

Sommerferiencamp II
V89360 14. – 18.7.2008
33,33 Ustd 158,– €

Sommerferiencamp III
V89370 28.7. – 1.8.2008
33,33 Ustd 158,– €

Sprachen
für Vor- und Grundschulkinder

Englisch lernen mit »Nessie«, »Pink Unicorn« & Co.

Gemeinsam entwerfen wir eine Fantasiewelt, in der uns Elfen, Kobolde und andere Fabelwesen mit der »Englischen Sprache« vertraut machen. Viel Spaß dabei!
Mitzubringen sind: Malstifte, Bastelschere und Klebestift.
Die Anmeldung für »neue« Kinder ist erst nach dem Info-Treff am Mittwoch, dem 13.2.2007, (15:00 Uhr vhs Haus A) möglich.
13 Nachmittage à 60 Min. – Gebühr: 130,– €
(Gruppengröße: 6 – 10 Kinder)

Englisch für Vorschulkinder ab 4 Jahre
U78010 ab 22.2.2008,
Fr, 15:00 – 16:00 Uhr
Leitung: Ute Schwärzel

Englisch für Schulkinder bis 8 Jahre
U78011 ab 22.2.2008,
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Ute Schwärzel

Wichtiger Hinweis:
Bitte geben Sie Ihr Kind direkt bei der Lehrerin ab und holen Sie es dort auch wieder ab! Bleiben Sie bitte während des Unterrichts in der Nähe, falls Ihr Kind Sie braucht!

»Room on the Broom«
Englisch lernen mit Bewegung

Für wen ist Platz auf dem Hexenbesen? Im wechselnden Rhythmus von spielen, malen, sprechen und bewegen (»bewegt lernen« fördert die geistige Aufnahme und Verarbeitung von Lernstoff sowie die kindliche Entwicklung und damit die Lernfreude) wollen wir uns eine Woche lang mit der witzigen Geschichte einer Hexe auf ihrem Besen mit ihren Reisegefährten -wie kommt ein Hund auf einen Hexenbesen?- beschäftigen und so auf spielerische Weise Englisch verstehen und sprechen lernen.
Wenn ihr möchtet, führen wir dann zum Abschluss die Geschichte als Theaterstück auf – natürlich in Englisch. Auch beim täglichen gemeinsamen Mittagessen in unserem Restaurant »Room on the Broom« wollen wir einfache Sätze aus der Alltagssprache üben. Dann haben wir ganz sicher eine Entspannungspause mit Spielen und Geschichten verdient, um anschließend wieder wieder fit für die zweite Lernphase zu sein.
Kurz vor Beginn des Kurses laden wir die Eltern zu einem Infomationsabend ein.

Für Kinder des 3. und 4. Schuljahres
U38010 5 Tage, Mo – Fr, 9:30 – 14:45 Uhr
ab 31.3.2008 95,– €
35,00 Ustd (incl. Mittagessen)
Ort: Villa Schnitzler, Raum 11
Ltg.: Keike Barth, Andrea Brodersen

Für Kinder des 1. und 2. Schuljahres
U38020 5 Tage, Mo – Fr, 9:30 – 14:45 Uhr
ab 30.6.2008 95,– €
35,00 Ustd (incl. Mittagessen)
Ort: Villa Schnitzler, Raum 11
Ltg.: Keike Barth, Andrea Brodersen

Tanz

Kreativer Kindertanz
(6 – 9 Jahre)

Kreatives Tanzen bietet Kindern die Möglichkeit, Spaß an der Bewegung und am eigenen körperlichen Ausdruck zu gewinnen. Durch Improvisationsspiele und Tanzgeschichten wird ein kindgerechter Zugang zum Tanz geschaffen. So werden auf spielerische Art tänzerische Grundlagen wie Körper- und Raumkoordination, Eigen- und Fremdwahrnehmung sowie Beweglichkeit angeregt. Basierend auf den Techniken des modernen Tanzes werden kleine Sequenzen eingeübt und entwickelt. Hier können Kinder sich selbst ausprobieren und auf phantasievolle Art neue Ausdrucksmöglichkeiten entdecken.
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen!
U89400 8 Nachmittage, ab 26.2.2008
Di, 15:30 – 16:30 Uhr
vhs, 10,67 Ustd 40,– €
Leitung: Anne-Lena Stüve

Kurse für junge Leute ab 12 Jahre

Computer

Erste Schritte am PC
Baustein 2: Word und Internet
Für Kinder ab 12 Jahre

In diesem Kurs lernt Ihr, was man mit Word und dem Internet alles anstellen kann.
Wir werden
- eigenes Briefpapier herstellen
- mit Bildern, ganz vielen verschiedenen Schriften und Farben spielen
- unseren Großeltern oder Freunden Briefe mit Fotos und Bildern drin zu schicken
- Hausaufgaben für die Schule mit dem Pc schreiben
- nach interessanten Sachen im Internet suchen und diese für später behalten
- übers Internet mit Freunden quatschen: Chatten und Mailen

Vorkenntnisse: Besuch Baustein 1
oder vergleichbare Kenntnisse
U560062 3 Samstage ab 12.4.2008,
Sa, 14:30 – 16:45 Uhr
9,00 Ustd 54,– €
Leitung: Kerstin Schmock von Ohr

Künstlerisches Gestalten

Silberschmiedekurs
In Wachs modelliert – in Silber gegossen
Für Anfänger und Fortgeschrittene
(10 – 14 Jahre)

Die Technik des Wachsmodells stellt eine reizvolle Methode dar, ein Schmuckstück in Silber oder Gold zu fertigen. Durch die unterschiedliche Beschaffenheit des Wachses können interessante Modelle mit voelfältiger Oberflächengestaltung entstehen.
Am ersten Kurstag werden Modelle für Ringe, Ohrringe oder Kettenanhänger in Wachs erstellt, die auf Wunsch in Silber oder Gold gegossen werden. Am zweiten Kursatag werden die Schmuckstücke fertig verarbeitet.
Materialkosten je nach Verbrauch kommen hinzu. Handwerkszeug wird gestellt.
U38200 3.5.2008, 14:00 – 18:00 Uhr;
17.5.2008, 14:00 – 18:00 Uhr
11,00 Ustd 55,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Elvira Reetz

Malen und Zeichnen

Manga-Zeichnen

Für junge Einsteiger (8 – 14 Jahre)

Mögt ihr Mangas? – Dann zeichnet eure Mangas doch selbst! Es ist nicht so schwer: Die Gesichter und ihr charakteristischer Ausdruck, die Körper und ihre speziellen Haltungen sind leicht zu erlernen in einfachen Schritt-Folgen.
Bitte mitbringen: Layoutblock DIN A4, weicher Bleistift, Stabilo point 88 0,4 schwarz, Radiergummi und wenn vorhanden Farbstifte.

U38070 3 Tage
Mi – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
ab 2.4.2008
12,00 Ustd 50,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Nesrin Schlempp-Ülker

V38080 3 Tage
Mi – Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
ab 23.7.2008
12,00 Ustd 50,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Nesrin Schlempp-Ülker

Musik

Latin Percussion

Congas, Bongos und brasilianische Samba-Instrumente für Anfänger (10 – 16 Jahre)

Lateinamerikanische und insbesondere die brasilianische Musik mit ihren verschiedenen Rythmen wird den Teilnehmern nahegebracht. Zum Lehrprogramm gehören: Stimmen der Instrumente – Schlagtechniken – Spiel in der Gruppe und Übungen zum Groove. Instrumente, falls vorhanden, bitte mitbringen.

U38030 5 Tage
Mo – Fr, 9:00 – 12:00 Uhr
ab 23.6.2008
20,00 Ustd 65,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Cid Roberto Moniz de Freitas

Rhetorik

Rhetorik für Jugendliche

Frei reden und überzeugend präsentieren (ab 13 Jahren)

Nicht nur Erwachsenen, gerade auch Jugendlichen fällt es schwer, in Schule und Öffentlichkeit selbstsicher aufzutreten und frei zu reden. Viele Jugendliche arbeiten aufgrund ihrer Hemmungen im Unterricht nicht mit, halten schlechte Referate und/oder fertigen Hausarbeiten ungenügend an.
Ziel des Seminars ist es, Strategien mit den Jugendlichen einzuüben, die es ihnen erlauben, frei zu reden und Standpunkte überzeugend zu präsentieren. Im theoretischen Teil des Seminars erlernen die Teilnehmer/innen, wie man eine Rede/einen Standpunkt inhaltlich aufbaut. Dazu gehören Techniken wie der Dreisatz, der Fünfsatz, Einbau von W-Fragen, Gliederungsstrategien, Einwandbehandlung. Im praktischen Teil des Seminars tragen die Teilnehmer/innen dann eine kleine Rede vor. Dabei werden stimmliche und sprachliche Mittel eingeübt und Körperhaltung, Gestik und Mimik in ihrer Wirkung auf die Zuhörer besprochen.
Das Seminar ist für 2 Tage vorgesehen, damit die Jugendlichen Gelegenheit haben, eigene Erfahrungen mit dem Gelernten zu sammeln und diese im 2. Teil zu besprechen.

U89220 2 Samstage, ab 8.3.2008
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
vhs, 12,00 Ustd 57,– €
Leitung: Dr. Annette Böttcher,
Dipl.-Psychologin u. Dipl.-Pädagogin

Spiele

Schach für Kinder und Jugendliche

(7 – 16 Jahre)

Schach ist ein wunderbares Mittel, spielerisch logisches Denken, Entschlusskraft, Selbstdisziplin und mathematisches Verständnis zu lernen und zu üben. Dieser Kurs setzt Grundkenntnisse des Spiels voraus. Systematisch werden wichtige Themen wie Wertigkeit der Figuren, Eröffnungen, Mattbilder und Mattsetzen geübt. Zur Auflockerung gibt es jeden Tag eine lustige und spannende Schachgeschichte. Christian Fröhner ist ausgebildeter Schach- und Bridgelehrer mit langjähriger Unterrichterfahrung für Kinder und Erwachsene.
Unterrichtsmaterial (optional):
Bodo Starck »Schach macht Spaß«, 16,80 €, Markus Spindler, »Schachlehrbuch für Kinder, Anfänger«, 15,20 €, ISBN: 3-88805-124-X, Markus Spindler, »Schachlehrbuch für Kinder, Fortgeschrittene«, 15,80 €

U38075 3 Nachmittage
Di – Do, 14:00 – 17:00 Uhr
ab 1.4.2008
12,00 Ustd 39,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Christian Fröhner

Spielenachmittag

für Kinder (7 – 16 Jahre)

Wie lernt man spielerisch mathematisches Verständnis und logisches Denken? Oft gibt es eine unbegründete Abneigung gegen den Mathematikunterricht in der Schule. An diesem Nachmittag werden verschiedene Spiele mit mathematisch-logischem Hintergrund vorgestellt: Schach, Mühle, Backgammon, Abalone, Doppelkopf und Minibridge. In entspannter Atmosphäre werden die Grundregeln erklärt und das Spiel kann sofort ausprobiert werden. Christian Fröhner ist Diplom-Mathematiker und ausgebildeter Schach- und Bridgelehrer mit langjähriger Unterrichtserfahrung für Kinder und Erwachsene.

U38077 1 Nachmittag,
Sa, 8.3.2008, 14:00 – 17:00 Uhr
4,00 Ustd 15,– €
Ort: Villa Schnitzler
Leitung: Christian Fröhner

Sport

Tennis-Feriencamp

für 5- bis 14-Jährige

Eine optimale Möglichkeit für »Kids«, die Ferienzeit sinnvoll zu verbringen? Das Feriencamp im Vitis Wiesbaden!
Mit vielen Spielen und kleinen Wettkämpfen werdet Ihr spielerisch an die faszinierende Sportart Tennis herangeführt werden. Im Vordergrund des Camps steht das Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen und die Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft. Spaß und Freude kommen aber keinesfalls zu kurz. Hockeyspielen und Schwimmen stehen ebenfalls auf dem Programm. Geleitet werden die Aktivitäten von einem qualifizierten Trainer- und Betreuerteam. Ihr werdet auch viele neue Freunde und Freundinnen kennen lernen!
Tennisschläger und -bälle werden von Vitis zur Verfügung gestellt!
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen und helle Hallensportschuhe mit wenig Profil! Keine Ermäßigung möglich

Jeweils 5 Tage
Mo – Fr, 10:00 – 15:00 Uhr
(12:00 – 13:00 Uhr gemeinsames Mittagessen)
Ort und Leitung:
Vitis-Tennis-Center, Nordenstadt

Weihnachtsferien
U89390 7. – 11.1.2008
26,67 Ustd 148,– €

Osterferien
U89391 31.3. – 4.4.2008
33,33 Ustd 158,– €

Sommerferiencamp I
U89392 23. – 27.6.2008
33,33 Ustd 158,– €

Sommerferiencamp II
V89360 14. – 18.7.2008
33,33 Ustd 158,– €

Sommerferiencamp III
V89370 28.7. – 1.8.2008
33,33 Ustd 158,– €

Januar

8. Di **18:30** Abendkasse
U20576V Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2
Kunst und Religion
Dr. Simone Husemann

---

12. Sa Abfahrt: **9:00**
(Anm. bei der vhs erforderlich)
U29060R Hauptbahnhof Wiesbaden Bussteig 1
Schönheit im Alten Ägypten
Tagesfahrt zur Sonderausstellung im Schloss Karlsruhe 45,00 €
Dr. Mechthild Schade-Busch

---

14. Mo **19:30** Abendkasse
U20950V Roncalli-Haus, Friedrichstr. 26 – 28
Inszenierte Literatur – Gedrucktes Theater: Franz Grillparzer – Die Jüdin von Toledo
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

---

16. Mi **19:30**
U83725 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Akupressur
1 Abend 10,00 €
Dr. med. Abdelbaki Ghazi-Idrissi

---

19. Sa **9:00**
U20330V (Anm. Kath. Erwachsenenbildung)
Roncalli-Haus, Friedrichstr. 26 – 28
Literatur und Film – Europa erzählt
Der aktuelle Roman: ohne Grenzen
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

---

21. Mo **16:30**
U28010V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Die Altmark – Land am großen Strom der Elbe
Dia-Vortrag
Doris Eisenbach 6,00 €

---

24. Do **19:30**
U12000V Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensitzungssaal
Semestereröffnung: Die Würde des Menschen ist unantastbar
Vorstellung und Diskussion der Integrationsvereinbarung der Landeshauptstadt Wiesbaden
Birgit Zeimetz-Lorz gebührenfrei

---

24. Do **19:00**
U83600 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Intakter Darm, intakte Gesundheit
Manuela Hildebrandt 13,00 €

---

25. Fr **19:30**
U20550 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Tempeltanz und Geschichten aus Kambodscha mit Buffet
Thabita Pech-Kranch 25,00 €

---

26. Sa **14:00**
U20610 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Treffpunkt: Foyer des Landesmuseums Wiesbaden
Welcome America!
Dr. Ulrike Brandenburg 10,00 €

---

26. Sa **13:30**
U27110 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Der schottische Malt-Whisky – Eine Einführung in das »Wasser des Lebens«
Ute Mügge-Lauterbach 30,00 €

---

29. Di **17:00**
U12025V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Hessische Landesbibliothek Wiesbaden, Rheinstr. *55/57*
Bücher und viel mehr – was bietet die Landesbibliothek?
Eine Einführung
Dr. Marianne Dörr

---

31. Do **19:00**
U12040V Kana-Jugendkirche (Mariä Hilf), Platter Str. *5*
Und er spielte nicht mehr mit dem Judenbub – Wie junge Menschen die Nazi-Zeit erlebten
Werner Kaltefleiter berichtet aus Gesprächen mit Zeitzeugen
Werner Kaltefleiter

Februar

1. Fr **18:00 – 21:45**
vhs (Europaviertel) Abendkasse
Offenes Gesundheitsprogramm
Bollywood – Indischer Filmtanz, Mentalreise ins Wochenende, Schmerzfrei durch Zilgrei®, Das Wahrnehmen des Cranio-Sacral-Rhythmus
8,00 € für den gesamten Abend

---

5. Di **18:30** (Abendkasse)
U20578V Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2
Kunst und Religion
Dr. Simone Husemann

---

8. Fr **15:00**
U12030V (Anm. Evang. Erw.bildung)
Bildung für Alle!
Auf Entdeckungsreise in der vhs
Rolf Haller, Ev. Thomaskirchengemeinde

---

9. Sa **14:00**
U15002 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Sicheres Auftreten in jeder Situation für junge Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
Jutta Feit 15,00 €

---

9. Sa **10:00**
U20855 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
O-Töne: Vom Klang zum Ausdruck. Stimmbildung für Bühne und Alltag
Susanne Schwarz 45,00 €

---

11. Mo **17:00** Abendkasse
U20600V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Ein altes und ein neues Unbehagen an der Kunst
Gudo Knabjohann 6,00 €

---

11. Mo **19:30** Abendkasse
U20960V Roncalli-Haus, Friedrichstr. 26 – 28
Inszenierte Literatur – Gedrucktes Theater: Georg Büchner: Lenz
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

---

12. Di **14:00**
U27410 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142, Eingangsber. Marmorsaal
Besuch in der Sektkellerei Henkell
7,00 €

---

13. Mi **18:30**
U14012V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Baufinanzierung/Finanzierung von Wohneigentum
Helmut Weigt 21,00 €

---

14. Do **19:30**
U88510 vhs (Carl-von-Ossietzky-Str. 3)
Informationsabend Sportschifffahrt
Sumi Krupp gebührenfrei

---

16. Sa **10:00**
U12037 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Alternatives Wohnen im Alter – aber wie?
Eine Zukunftswerkstatt 30,00 €
Stephanie Böhm, Peter Kahlenberg

---

18. Mo **16:30** Abendkasse
U28020V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Mit Fontane in die Mark Brandenburg
Dia-Vortrag
Doris Eisenbach 6,00 €

---

18. Mo **14:00**
U51050 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Augen auf beim Computerkauf
Dipl. Ing. G. Kierig
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

19. Di **14:00**
U51052 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Laptop gekauft – was nun?
Dipl. Ing. G. Kierig
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

20. Mi **19:00**
U20555 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Kunst und Kultur der Etrusker
Kultur und Kulinarik
Peter Theml 25,00 €

---

20. Mi **14:00**
U51054 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Zum Schwatzen ins weltweite Netz
Bea Krebs
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

21. Do **14:00**
U51056 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Bilder aus der mailbox/ in die mailbox
Bea Krebs
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

22. Fr **18:00**
U11130V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Energieausweis und Modernisierung von Gebäuden
Jürgen Sabeder 16,00 €

---

25. Mo **14:00**
U51058 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Einkaufsbummel weltweit
Dr. Gabriela Heilmann
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

26. Di **14:00** Abendkasse
U51060 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Reisen bequem von zuhause aus buchen
Bea Krebs
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

27. Mi **19.30** Abendkasse
U20556 Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Mauretanien – ein jungfräuliches Land
Vortrag mit Buffet
Edith Kohlbach 18,00 €

---

27. Mi **14:00**
U51062 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Wissen und Informationen aus dem Netz – Google, newsgroups & Co
Dipl. Ing. G. Kierig
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

28. Do **19:00**
U82050 vhs (Europaviertel)
(Anm. bei der vhs erforderlich)
Lerntherapie I: Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung
Nicola Raschendorfer 14,00 €

---

28. Do **19:30** Abendkasse
U12005V Hess. Landesbibl.; Rheinstr. *55/57*
Intergration als Aufgabe der Stadtplanung
Thomas Dilger 4,00 €

---

29. Fr **15:00**
U25200 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Digital filmen – Mein Camcorder und ich
Einführungsnachmittag
Harald Kuntze 30,00 €

März

1. Sa **14:00**
U20620 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Treffpunkt: Foyer des Landesmuseums Wiesbaden
Erklärt! Moderne Kunst im Museum des Jahres – Robert Indiana
Dr. Ulrike Brandenburg 10,00 €

---

1. Sa **13:30**
U27250 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Weinsensorik
Christian Mappala 55,00 €

---

3. Mo **19:30** Abendkasse
U28030V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Romanische Baukunst und ihre Variationen von England bis Italien
Dia-Vortrag
Wilhelm Milch 6,00 €

---

3. Mo **14:00**
U51051 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Augen auf beim Computerkauf
Dipl. Ing. G. Kierig
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

3. Mo **14:00**
U51064 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Drei – Zwei – Eins – Meins! Ebay
Dr. Gabriela Heilmann
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

4. Di **17:30**
U12020V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 20
»Guten Tag im Stadtarchiv!«
Dr. Brigitte Streich

---

4. Di **18:30** Abendkasse
U20579V Museum Wiesbaden,
Friedrich-Ebert-Allee 2
Kunst und Religion
Dr. Simone Husemann

---

4. Di **14:00**
U27420 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142, Eingangsber. Marmorsaal
Besuch in der Sektkellerei Henkell
7,00 €

---

4. Di **14:00**
U51053 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Laptop gekauft – was nun?!
Dipl. Ing. G. Kierig
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

5. Mi **18:30**
U12011 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Wie lässt sich der individuelle Handlungsspielraum heute stärken?
Dr. med. Joachim Witton 16,00 €

---

5. Mi **14:00**
U51055 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Zum Schwatzen ins weltweite Netz
Bea Krebs
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

5. Mi **19:30**
U83305 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Menopause: Der zweite Frühling
Dr.med. Julia Kleinhenz 10,00 €

---

6. Do **18:00**
U20070 Nachbarschaftshaus Biebrich,
Rathausstr. 10
Biebrich liest
Menschen aus Biebrich präsentieren Texte ihrer Wahl
Karl Reinhard Friebe

---

6. Do **14:00**
U51057 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Bilder aus der mailbox/ in die mailbox
Bea Krebs
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

6. Do **19:00**
U82055 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Lerntherapie II: Dyskalkulie
Marianne Lottermann 14,00 €

---

7. Fr **18:00 – 21:45**
vhs (Europaviertel) Abendkasse
Offenes Gesundheitsprogramm
Energie-Bürsten-Massage, Qi Gong und Tai Chi Chuan, Afro-Gym, Die Sonnenmassage für den Schulter-/Nackenbereich
8,00 € für den gesamten Abend

---

8. Sa **14:30**
U12034V (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Wie und wo kann und will ich mich engagieren?
Klärungsseminar für bürgerschaftlich Interessierte
Karl-Fried Schuwirth gebührenfrei

---

9. So **16:00**
U27200 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Das Große Rotweinseminar 1
Dr. Wolfgang Staudt 50,00 €

10. Mo **19:30** Abendkasse
U20965V Roncalli-Haus, Friedrichstr. 26 – 28
Inszenierte Literatur – Gedrucktes Theater: Slawomir Mrozek: Tango
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

---

10. Mo **17:30**
U25050 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Einführung in die digitale Fotografie
Axel Himburg 25,00 €

---

10. Mo **14:00**
U51059 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Einkaufsbummel weltweit
Dr. Gabriela Heilmann
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

11. Di **14:00**
U51061 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Reisen bequem von zuhause aus buchen
Bea Krebs
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

12. Mi **15:30**
U14040V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Geldanlagen für die Generation 50 Plus
Ernst Rudolf 21,00 €

---

12. Mi **19:30**
U50505 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Kennenlernen am Abend – Finde den Job, der Dich glücklich macht!
Erlebnisabend Karriere-Navigator®
Angelika Gulder 10,00 €

---

12. Mi **14:00**
U51063 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Wissen und Informationen aus dem Netz – Google, newsgroups & Co
Dipl. Ing. G. Kierig
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

12. Mi **16:30**
U82129V vhs (Europaviertel)
Info-Veranstaltung: Das Elefanteneinmaleins
Den Kopf frei machen
1 Nachmittag (Vortragskasse)
Helga Gropp 3,00 €

---

12. Mi **19:30**
U83100V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Gesundheitsvorsorge aus Sicht der Psychosomatik: Abnehmen mit Gefühl und Verstand
Vortrag (Abendkasse!)
Dr. med. Werner Köbel 6,00 €

---

13. Do **19:30** Abendkasse
U12004V Hessische Landesbliothek, Rheinstraße 55/57
Anders sehen – anders sein: Zum menschlichen Umgang mit Fremdheit
Ursula Stroux, MA 4,00 €

---

13. Do **19:30** Abendkasse
U12110V Pariser Hoftheater, Spiegelgasse 9
China – Menschenrechte im Jahr der Olympiade
Bernd Reddies

---

13. Do **14:00**
U51065 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Drei – Zwei – Eins – Meins! Ebay
Dr. Gabriela Heilmann
25,00 € ./. 10 Cent pro Lebensjahr

---

13. Do **19:00**
U82060 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Lerntherapie III: LRS – Legasthenie
Nicola Raschendorfer 14,00 €

---

14. Fr **15:00 Uhr**
U12031V (Anm. Evang. Erw.bildung)
Was geschieht mit dem Wiesbadener Schmutzwasser?
Treffpunkt: Klärwerk Wiesbaden
Rolf Haller,
Ev. Thomaskirchengemeinde

---

15. Sa **10:00**
U21480 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Kreativitätstraining
Angelika Dautzenberg 32,00 €

---

17. Mo **19:30** Abendkasse
U28040V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Zur Entstehung der Gotik – war sie eigentlich die Romanik der Île-de France?
Dia-Vortrag
Wilhelm Milch 6,00 €

April

1. Di **18:30** Abendkasse
U20580V Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2
Kunst und Religion
Dr. Simone Husemann

---

9. Mi **18:30**
U14020V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Erfolgreiche Vermögensbildung/ Altersvorsorge Geldanlagen, Steuersparen, Risiken einschätzen
Ernst Rudolf 24,00 €

---

9. Mi **18:45**
U83030 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Sehnsucht ist die Mutter aller Süchte
Dr. med. Joachim Witton 14,00 €

---

11. Fr **18:30**
U20210 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Bibliothek
Donna Leon – eine Amerikanerin in Venedig
Krimi und Kulinarik
Esther Scholz-Zerres 42,00 €

---

11. Fr **15:00**
U28690R (Anm. bei der vhs erforderlich)
Treffpunkt: Evang. Johanniskirche in Erbach, Eltviller Hauptstraße
Gelebt – Geliebt – Gelitten: Auf den Spuren von Karoline von Günderode, Marianne von Preußen und Königin Victoria von England
Sigrid Treude

---

12. Sa **10:00**
U21211 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Schufa – die Kunst des Schönschreibens – Chinesische Kalligraphie
Wochenendkurs für Anfänger
Koon Wah Wong
und Thu Nga Pham 45,00 €

---

12. Sa **14:30**
U27130 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Magisches Sizilien – Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine
Giuseppe Lauria 50,00 €

---

12. Sa **13:30**
U81800 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Natürliche Kosmetik selbst gemacht
1 Samstagnachmittag
Kirsten Wittmer 23,00 €

---

13. So **11:30**
U20205 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
»Meine einzige Freundin…« Peter Tschaikowsky und seine Mäzenin Nadeschda von Meck
Eine literarische Matinee
Dr. Olga Funke 10,00 €

---

13. So **16:00**
U27210 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Das Große Rotweinseminar 2
Dr. Wolfgang Staudt 50,00 €

---

14. Mo **18:00**
U13050 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Betreuungsrecht
Petra Maria Müller 12,00 €

14. Mo **19:30** Abendkasse
U20970V Roncalli-Haus, Friedrichstr. 26 – 28
Inszenierte Literatur – Gedrucktes Theater: Kleist: Familie Schroffenheim
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

---

14. Mo **14:00**
U27430 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142, Eingangsber. Marmorsaal
Besuch in der Sektkellerei Henkell
7,00 €

---

15. Di **17:30**
U28650R (Anm. Evang. Erw.bildung)
Treffpunkt: Roncalli-Haus, Friedrichstr. 26 – 28
Vielfalt des Glaubens: Synagoge – Kirche – Moschee
Interreligiöse Rundgänge in Wiesbaden
Einführung in die Thematik und Rundgang durch die Synagoge
Klaus Endter

---

16. Mi **18:30**
U11042 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Wie lassen sich materielle und spirituelle Welt mehr miteinander verbinden?
Dr. med. Joachim Witton 16,00 €

---

16. Mi **18:30**
U11135V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Energie sparen – Klima schützen – Kosten senken: Was kann ich selber tun?
Ein Info-Abend mit dem Prima Klima-Team des Umweltamtes
Angela Preisner gebührenfrei

---

16. Mi **19:00**
U82300 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Viktor E. Frankl »Sinn und Gesundheit« logotherapeutische Handlungshilfen für ein erfülltes Leben
1 Seminarabend
Wolfram Krug 13,00 €

---

17. Do **19:30** Abendkasse
U28110V Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Ecuador mit Galapagos – Auf den Spuren von Darwin und Humboldt am Äquator
Dia-Vortrag
Horst Liebelt 6,00 €

---

18. Fr **17:00**
U11050 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Das Eigene und das Fremde Philosophisches Kolloquium
mit Dr. Joachim Witton und Dr. Frieder Schwitzgebel
Moderation: Hartmut Boger 15,00 €

---

18. Fr **15:00**
U28700R (Anm. Evang. Erw.bildung)
Treffpunkt: Eingang jüdischer Friedhof »Schöne Aussicht«
Spuren jüdischen Lebens in Wiesbaden: 1. Rundgang Jüdische Friedhöfe
Lothar Bembenek

---

19. Sa **14:00**
U20630 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Treffpunkt: Foyer des Landesmuseums Wiesbaden
Erklärt! Moderne Kunst im Museum des Jahres – Sofi Zezmer
Dr. Ulrike Brandenburg 10,00 €

---

21. Mo **18:00**
U24030 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Musikbibliothek, Schillerplatz 1 – 2
Die Wiesbadener Musikbibliothek stellt sich vor
Claudia Monien

---

22. Di **17:30**
U28660R Treffpunkt: Wiesbaden-Biebrich, Rheingaustraße 170
Vielfalt des Glaubens: Synagoge – Kirche – Moschee
Interreligiöse Rundgänge in Wiesbaden
Rundgang durch die Griechisch-Orthodoxe Kirche
Klaus Endter

---

22. Di **18:30**
U83570 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Seelisches Wohlbefinden durch Bach-Blüten
Dr. Reinhard Müller 13,00 €

---

23. Mi **19:30**
U20310 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Literarisches Duett: Paris – mon amour
Christiane Nägler 16,00 €

---

23. Mi **19:30**
U83800 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Feuergläser – Schröpfen für den Hausgebrauch 10,00 €
Dr. med. Abdelbaki Ghazi-Idrissi

---

25. Fr **19:00**
U24055V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Virtuose, Komponist, Lebemann – das schillernde Leben des Franz Liszt (1811 – 1886)
Alexander Hennig 7,50 €

---

25. Fr **18:30**
U83810 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
»Klopf Dich frei ...« mit EFT (Emotional Freedom Techniques)
Dr. Reinhard Müller 15,00 €

---

26. Sa **14:30**
U12035V vhs (Europaviertel)
frei + willig = engagiert Informations- und Erfahrungsaustausch freiwillig Engagierter
Sabine Möllers gebührenfrei

---

26. Sa **10:00**
U20860 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
O-Töne: Vom Klang zum Ausdruck. Stimmbildung für Bühne und Alltag
Susanne Schwarz 45,00 €

---

27. So **9:30**
U22065 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Didgeridoo – Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung
Ulrich Soppa 58,00 €

---

29. Di **17:30**
U28670R (Anm. Evang. Erw.bildung)
Treffpunkt: Dotzheimer Straße 24
Vielfalt des Glaubens: Synagoge – Kirche – Moschee
Interreligiöse Rundgänge in Wiesbaden
Rundgang durch die Suleymaniye Moschee
Klaus Endter

---

29. Di **18:45**
U83110 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Die Kunst des Sehens – Augenübungsabend
Karl-Heinz Kollert 12,00 €

Mai

2. Fr **18:00 – 21:45**
vhs (Europaviertel) Abendkasse
Offenes Gesundheitsprogramm
Line Dance, Salsa Aerobic, Yoga, Callanetics
8,00 € für den gesamten Abend

---

3. Sa **10:00**
U21216 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Freies Malen – Workshop für Eltern und Kinder (ab 10 Jahren) **und Jugendliche**
Claudia Stöber 58,00 €

---

5. Mo **19:00**
U82080 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Hochbegabung – Fluch oder Segen
1 Informationsabend für Interessierte
Dorothea Schlegel-Hentrich 14,00 €

6. Di **18:30** Abendkasse
U20581V Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2
Kunst und Religion
Dr. Simone Husemann

---

6. Di **17:30**
U28680R (Anm. Evang. Erw.Bildung)
Treffpunkt: Rückertstraße 14
Vielfalt des Glaubens: Synagoge – Kirche – Moschee
Interreligiöse Rundgänge in Wiesbaden
Rundgang durch Dreifaltigkeitskirche und Lutherkirche und Abschlussgespräch
Klaus Endter

---

9. Fr **19:00**
U20150 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Killer, Kilts und Whisky – Mordgeschichten aus Schottland
mit Buffet
Rolf Keil 25,00 €

---

10. Sa **10:00**
U20095 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
»Wer geboren werden will, muß eine Welt zerstören«
Literarisches Tagesseminar
Dr. Christa Thomassen 35,00 €

---

10. Sa **9:30**
U22220 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Malerei auf Seide – es gibt sie noch!
Erika Fiedler 42,00 €

---

10. Sa **14:30**
U27125 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Deutschlands Weinvielfalt entdecken
Die Renaissance von Riesling & Co.
Giuseppe Lauria 50,00 €

---

14. Mi **18:30**
V12014 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Sich selbst und andere Völker verstehen
Dr. med. Joachim Witton 16,00 €

---

16. Fr **18:00**
U22193 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Floraldesign – Rosenzauber
Elvira Reetz 19,00 €

---

16. Fr **15:00**
U28710R (Anm. Evang. Erw.bildung)
Treffpunkt: Eingang Georg-Buch-Haus, Wellritzstraße 38
Spuren jüdischen Lebens in Wiesbaden: 2. Rundgang
Osteuropäisches Judentum zwischen Anpassung und Ausgrenzung (1900 bis 1938)
Georg Schneider

---

17. Sa **15:00**
U11134V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Energiesparhäuser
Jürgen Sabeder 16,00 €

---

17. Sa **11:00**
U29180 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Stein und Wein – Weinbau und Natur an der Hessischen Bergstraße
Tagesexkursion nach Zwingenberg/Bergstraße
Gerold Hartmann 39,00 €

---

19. Mo **17:30**
U25060 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Einführung in die digitale Fotografie
Axel Himburg 25,00 €

---

30. Fr **19:00**
U20557V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Der Reformer der Schönheit in Preußen: Karl Friedrich Schinkel
Alexander Hennig 7,50 €

---

31. Sa **14:00**
U11035R (Anm. bei der vhs erforderlich)
Treffpunkt 13:45 Uhr vor St. Stephan in Mainz
Leben im Dialog
Workshop über Marin Buber
in der Kirche St. Stephan in Mainz
Dr. Frieder Schwitzgebel 12,00 €

Unterstützen Sie die akademie FÜR ÄLTERE !

Die Akademie für Ältere ist ein Kooperationsverbund von über 30 Wiesbadener Institutionen der Altenarbeit und Einrichtungen der Erwachsenenbildung.
Ihr gemeinsames Ziel ist, qualifizierte Bildungsangebote nicht nur für, sondern von und mit Älteren zu entwickeln, damit deren Wünschen und Interessen zu entsprechen und gleichzeitig neue Anregungen zu geben. Die entsprechenden Angebote der Träger werden in einem gemeinsamen Programmheft veröffentlicht, das einmal pro Jahr erscheint.
Seit 1992 existiert die Akademie für Ältere bereits und wird von vielen Seniorinnen und Senioren genutzt.
Um auch weiterhin dieses einmalige Angebot aufrechtzuerhalten, ist ein Förderverein gegründet worden, der für alle Wiesbadener Bürger und Bürgerinnen, öffentlichen Einrichtungen und Firmen offen ist.

Wenn auch Sie zum Erhalt der *Akademie für Ältere* beitragen wollen, werden Sie Mitglied in unserem Förderverein !

Mit Unterstützung der

WIESBADEN LANDESHAUPTSTADT

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Beitrittserklärung

Name / Vorname_____

Anschrift_____

Telefon privat_____ dienstlich_____

Handy_____ E-Mail_____

Bankverbindung
Bankleitzahl_____ Kontonummer_____

☐ **Privatpersonen**
Ich möchte den Förderverein Akademie für Ältere e.V. durch meine persönliche Mitgliedschaft unterstützen. Mein Jahresbeitrag soll

€ _____ (mind. € 30,-) betragen.

☐ **Firmen / Institutionen**
Wir möchten den Förderverein *Akademie für Ältere* e.V. durch korporative Mitgliedschaft unterstützen.
Unser Jahresbeitrag soll €_____ (mind. € 60,-) betragen.

Bitte buchen Sie den Betrag bis auf Widerruf von o.g. Konto ab.

_____ _____
Ort/ Datum Unterschrift

Bitte ausgefüllt senden an:

Akademie für Ältere
Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
65187 Wiesbaden

Telefon: 0611-9889162
Fax: 0611-9889169
E-Mail: mlatsch@vhs-wiesbaden.de

Juni

2. Mo **19:30** Abendkasse
U20975V Roncalli-Haus, Friedrichstr. 26 – 28
Inszenierte Literatur – Gedrucktes Theater: Gerhart Hauptmann: Vor Sonnenuntergang
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

---

3. Di **18:30** Abendkasse
U20582V Museum Wiesbaden, Friedrich-Ebert-Allee 2
Kunst und Religion
Dr. Simone Husemann

---

4. Mi **19:00**
U20080 Stadtteilbibliothek Biebrich, Rudolf-Dyckerhoff-Str. 10
Biebrich liest – Menschen aus Biebrich präsentieren Texte ihrer Wahl:
Renate Reifert, Yussuf Abdullah und Helge von der Heyde; Moderation: Margarethe Goldmann
Karl Reinhard Friebe

---

6. Fr **15:00**
U28720R (Anm. Evang. Erw.bildung)
Treffpunkt: Ecke Wasserrolle/ Rheingaustraße
Spuren jüdischen Lebens in Wiesbaden: 3. Rundgang Schierstein
Dorothee Hoppe

---

6. Fr **18:00 – 21:45**
vhs (Europaviertel) Abendkasse
Offenes Gesundheitsprogramm
Die Feldenkrais®-Methode, Tief durchatmen – voll aufleben, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training, Klangmassage und Klangentspannung
8,00 € für den gesamten Abend

---

8. So **14:00**
U80050 (Anm. bei der vhs erforderlich)
Apothekergarten (Oberer Eingang, Haltest. Buslinie18, Aukammallee)
Duftige Kräuter in der Fülle des Sommers
1 Sonntagnachmittag
Ute Bucholski 16,00 €

---

11. Mi **18:30**
U14013V (Anm. bei der vhs erforderlich)
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Baufinanzierung/Finanzierung von Wohneigentum
Helmut Weigt 21,00 €

---

13. Fr **15:00**
U28695R (Anm. bei der vhs erforderlich)
Treffpunkt: Bahnhof Hochheim
Gelebt – Geliebt – Gelitten: Auf den Spuren von Karoline von Günderode, Marianne von Preußen und Königin Victoria von England
Sigrid Treude

---

19. Do **19:00**
U83605 (Anm. bei der vhs erforderlich)
vhs (Europaviertel)
Intakter Darm, intakte Gesundheit
Manuela Hildebrandt 13,00 €

Kooperationspartner/innen

der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

- Aktives Museum Spiegelgasse für Deutsch-Jüdische Geschichte in Wiesbaden e.V.
- amnesty international Wiesbaden
- Amt für Soziale Arbeit der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Arbeitskreis Stadtkultur
- Arbeitskreis Träger der Altenhilfe
- Ausländerbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Buch Habel
- Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit
- Deutsch-Israelische Gesellschaft
- Eine-Welt-Zentrum
- Einwohner- und Integrationsamt
- ESWE Verkehr
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Fachhochschule Wiesbaden
- Fasanerie Wiesbaden
- Förderverein Literaturhaus Villa Clementine
- Förderverein Stadtmuseum
- Forum Philosophie & Wirtschaft
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden
- Galeria Kaufhof
- Gesellschaft Natur und Kunst
- Hessisches Hauptstaatsarchiv
- Hessische Landesbibliothek Wiesbaden
- Hessische Landeszentrale für politische Bildung
- Hessisches Staatstheater Wiesbaden
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Industrie- und Handelskammer
- Institut für Qualitätssicherung (IQ)
- Johannes Gutenberg-Universität Mainz
- Jüdische Gemeinde Wiesbaden
- Justizvollzugsanstalt Wiesbaden
- Katholisches Bildungswerk
- Kulturzentrum Schlachthof
- Klimaschutzagentur
- Kulturamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Leichtathletikclub Olympia
- Museum Wiesbaden
- Pariser Hoftheater
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Stadtarchiv Wiesbaden
- Stadtbibliothek Wiesbaden
- Thermalbad Wiesbaden
- Umweltamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Umweltladen
- vhs Bingen
- vhs Rheingau-Taunus
- Vitis Wiesbaden-Nordenstadt
- Wiesbadener Geschichtswerkstatt e.V.
- Wiesbadener Musikakademie (WMA)
- Wiesbaden Stiftung

A

A+ Service-Techniker/in 71f
Ablage Orga 49
Access 63
Acrobat 70
Acrylmalerei 26
Adobe 69f
Advaita-Yoga 129
Aerobic 136
Afro-Gym 137
Ägäis 42
Ägypten 40
Akquise 48
Aktive Imagination 118
Aktmalen 27
Aktzeichnen 26
Akupressur 124
Alphabetisierung 81, 83
Alter 14
Altersvorsorge 14
Altgriechisch 99
Altmark 38
Amnesty international 11
Animation 68
Aqua-Fitness 135
Aquarellmalerei ... 26, 27, 147f
Aqua-Wellness 124
Arabisch 99
Arbeitsmanagement 52
Arbeitsplatz 49f
Arbeitstechniken 56
Armut 14
Art Clay 31
Asiatische Philosophie 8
Astronomie 9
Atem 108, 125
Auftritt 53
Augenübungen 121
Ausstrahlung 53
Authentisch 53
Auto CAD 71
Autofahren 118
Autogenes Training .. 125f, 149
Ayurveda 114

B

Bach-Blüten 123
Backen 115f
Ballroom-Dancing 139
Baltikum 42
Bauchtanz 139f
Baufinanzierung 14
Beckenboden 122, 149
Beleuchtung, kreative 36
Benehmen 36, 53
Bergstraße 42
Berlin 40
Berufliche Neuorientierung .. 50f
Berufswahl 50f, 54
Besprechen 54f
Betreuungsrecht 13, 147
Bewegung 52, 132ff
Bewerbung 52
Biebrich liest 18
Bildbearbeitung 70
Bildung für Alle 10
Bildungsurlaub 44, 105
Bingen 41
Bioweine 38
Bodystyling 135
Bogenbau 30
Bogenschießen 136
Bollywood 140
Boogie 139
Bootsführerschein 141f
Brandenburg 41
Brasilianischer Tanz 137
Breuß-Massage 130
Bridge 36, 37
Briefe 50
Buber, Martin 8
Buchbinden 31
Buchführung 45
Buddhistische Meditation ... 130
Büchner, Georg 23
Bürgerengagement 12
Bürokaufmann 58
Bürokommunikation 58
Büroorganisation 49

C

C/C ++ 67
Callanetics 135
Cambridgekurse 93
Camcorder 36, 148
Cascading Style Sheets 68
CeLL 104
ChaCha 139
Chalkidike 42
Champagne 42
Charleston 139
China 11
Chinesisch 100
Chinesischer Gong 131
Cinema 70
Cisco 66
Coaching 54
Comic- und Trickfilmzeichnen 25
CompTIA 71ff
Computer 65
Computerviren 65
Cranio-Sacral-Rhythmus 122

D

Darm 123
Datenbanken 63, 65f
Datev 45
Deutsch als Zweitsprache 83
Deutsch für Deutsche 82
Dialog 54f
Dia-Vorträge 38, 39
Didgeridoo 30
Digitales Foto 35, 70
Digitalfotografie 35
Disco-Fox 139
Dr. Schüßler Salze 123
Dreamweaver 68
Druckgraphik 29
Dyskalkulie 117

E

Ebay 151
EBC*L 45
ECDL 74
Ecuador 39
EDV-Einführung 61
EDV 60ff
EDV für Ältere 150f
EDV für Kinder und Jugendliche 153, 156
EDV-Bausteine 61ff, 150
EFT 124
Einnahme-/Überschussrechnung 46
Elefanteneinmaleins ... 117, 148
Emotionale Intelligenz 117
Enegiesparhäuser 9
Energieausweis 9
Englisch 90
Englisch für Ältere 90, 152
Enneagramm 119
Entschlackung 123
Entspannung 124ff
Erfolg 47, 53, 55
Erkältungskrankheiten 123
Ernährung 112, 114ff, 148
Erzählcafé 11
Erzählmuster 19, 20
Etikette 36, 53
Etrusker 20
Europa 19, 22
Europäischer Wirtschaftsführerschein 45
Europäisches Computer-Zertifikat 74
Excel 63ff

F

Fachkraft für Finanzbuchhaltung 45f
Fahrrad-(fahren) 155
Fahrradwartung 15
Fahrten 39ff
Fallschirmspringen 140f
Farb- und Stilberatung 116
Farbenlehre 26
Fasanerie 113
Feldenkrais 125
Feng Shui 112
Figurenkeramik 33
Fiktionales Schreiben 19
Film 19
Filzen 31, 32
Finanzbuchhaltung 45f
Finnisch 100
Firmenschulung 44
Fitness 132ff
Fitness 50plus 149f
Flamenco 138
Floraldesign 31
Folkloretanz 140
Fotografie 35
Foxtrott 139
Französisch 94
Französisch für Ältere .. 90, 152
Freehand 69
Freies Malen 26
Freiwilligenzentrum 12
Fremdheit 8
Fußreflexzonenmassage 130f
Führungskompetenz 46f
Fünf Tibeter 128

G

Galapagos 39
Ganzheitliches Lernen (CeLL) 104
Garten 15, 40
Gebärdensprache 82
Gedächtnis 56, 117
Gegenständliches Zeichnen .. 24
Gegenwartskunst 22, 28
Gehirn 103, 117
Geld und Anlagen 14, 147
Genremalerei 21
Genuss 118
Geschäftsführung 46
Gesellschaft 8
Gesprächsführung 55, 75
Gestalten, künstlerisches 29
Gewalt 120
Gewichtsreduktion 121
Gewürze 114
Gitarre 34, 35
Glasgestaltung 30
Glauben 39
Glutenfreie Ernährung 114
Glück 51, 119
Goethe-Institut 89
Goldschmieden 30
Golf 133
Gotik 39
Grafik 69
Griechenland 42
Grundbildung 81, 83
Grundkochkurs 112
Günderode 18, 40
Gymnastik 134f

H

Hairstyling 116
Hallenspiele 132f
Handlungsspielraum 8
Hauptschulabschluss 60
Hausaufgaben 117, 154
Haustiere 15
Hebräisch 100
Heilpflanzen 112, 123
Hellas 42
Henkell 38
Herrengymnastik 134
Hochheim 40
Hochbegabung 117
Hoftheater 11
Holzbearbeitung 29
Homöopathie 122f
HTML 68
Hund 15

I

Ideen 118
IHK-Abschlüsse 58
Ikebana 31
Image 53
Improvisationstheater 23
Indesign 69
Indische Küche 115
Indischer Filmtanz 140
Individualschulung/-training .. 44
Innere Konflikte 51
Innere Reisen 118
Industriekultur 25
Integrationskurse 84ff
Integration 6
Internationale Folklore 140
Internationale Küche 115
Internet 64, 150f
Intonationstraining 109
IOS 66
Istanbul 10
IT-Projektmanagement 74
Italienisch 96
Italienisch für Ältere 96, 152

J

Japanisch 100
Japanische Küche 115
Java 67
Jin-Shin-Jyutsu 124
Joggen 133, 150
Jonglieren 36
Jour fixe 21, 53
Jour fixe: Kunst und Kunstgeschichte 28
Jüdisches Leben 40

K

Kalligrafie, chinesische 25
Kalligraphie 25, 29
Kambodscha 41
Karikieren 25
Karlsruhe 40
Karriere 51
Katze 15
Keilrahmenbilder 29
Kentertraining 143
Keramisches Gestalten 32ff
Ketten (Gold) 30
Kinderkurse 153ff
Kilts 18
Kindertanz 156
Klang 131
Klangmassage 131
Kleist 22
Klettern 136
Klimaschutz 9
Klopf-Akupressur 124
Knigge 53, 138
Kochen 112, 114f
Kombiniertes Entspannungstraining 125f, 149
Kommunikationstraining 54ff, 79, 108
Kompass 112

Komponist....34
Konflikte....47, 120
Kontratanz....139
Konzentration....117
Korrespondenz....50
Kosmetik....116
Königsroute....42
Körpererfahrung....124ff
Kräuter....112
Kreativitätstraining....27, 56
Krimi....18, 20
Kroatisch....100
Kulinarik....19
Kulturgeschichte....20
Kundenorientierung....48
Kunstgeschichte....20
Künstlerinnen....20

L

Lachen....119
Lach-Yoga....129
Laktose-Unverträglichkeit....115
Landesbibliothek....11
Landesgartenschau....41
Landeskunde....38
Latein....100
Lateinamerikanische Tänze....137f
Layout....69
Lebenshilfe....116ff
Legasthenie....117
Lehrerfortbildung....64, 108ff
Leon, Donna....19
Lernen....57, 107, 117
Lerntherapie....117
Lesen....57
Lexware....45
Liedbegleitung....34
Linedance....139
Linux....65f
Liszt, Franz....34
Literatur....18, 147
Logotherapie....119
Loire-Schlösser....42
Lyrik....18

M

Macromedia....68
Make-up....116, 148
Makroprogrammierung....64
Malen....24ff
Malreisen....42
Mappenberatung....26
Marketing....48
Martin Buber....8, 146
Massage....130f
Materielle Welt....8
Matinee....18
Mauretanien....20
Meck, Nadeschda von....18
Mediation....120
Meditation....129f
Menopause....122, 149
Menü....114
Merengue....137f
Metallarbeiten....29
Migration....9
Mind-Mapping....56
Mitarbeiter....44, 54
Mitarbeiterschulung....44, 78
Moderation....55, 79ff
Moderne....18
Modezeichnen....25
Mosaikarbeiten....29
Mosambikanische Küche....115
Mrozek, Slawomir....22
MS - Access....63
MS - Excel....63ff
MS - Outlook....64
MS - Powerpoint....63
MS - Projekt....58
MS - Word....62, 64
Museum....21
Musicaldance....139
Musik....34

N

Nähen....15
Nanas....30
Nationalsozialismus....11
Natur....112f
Naturheilkunde....122ff
Naturkosmetik....116
Naturwissenschaft....9
Navigation....143
Nazi-Zeit....146, 11
Neorealismus....19
Network+....66
Networking....48
Netzwerk....48, 66
Netzwerktechniker/in....73
Neugriechisch....101
Neuorientierung....50
Niederländisch....101
Nordic Walking....134
Norwegisch....101
Noten lesen....34

O

Office....61ff, 65
Ohara-Ikebana....31
Orientalischer Tanz....139f
Ostsee....42
Outlook....64
Ölmalerei....27,1 48

P

Paarmassage....130f
Paris....42
Pastellmalerei....28
Patchwork....31
PC - Sicherheit....65
PC - Starter....61f
PDF....70
Persisch....102
Personal....46f
Pflanzen....112f
Pflicht und Lust....8
Phalle, Niki de Saint....30
Philosophie....8, 146
Photoshop....70
PHP....67, 69
Pilates....135
Pizza....116
Politik....9, 146
Polnisch....102
Porträt....26, 147
Porträtmalerei....26
Portugiesisch....102
Power-Aerobic....136
Powerpoint....63
PR....48
Präsentation....54, 63, 79, 106
Prävention....120ff
Preußen....20
Programmieren....67
Progressive Muskelentspannung....126
Projektmanagement....58
Psychische Störungen....116
Psychologie....116ff
Public Relations....48

Q

Qi Gong....127f
Qualifizierung....58f
QuarkXPress....69

R

Radiobeiträge....36, 148
Raucherentwöhnung....121
Realschulabschluss....60
Recht....13
Rechtschreibung....82
Reisen....39
Reliefbilder....29
Religion....39, 40
Ressourcen....47
Rheingau....40
Rhetorik....54f, 157
Riesling....37
Romanik....39
Romantik....18
Rosen....115
Rotweine....38
Rundgänge....39, 40
Russisch....102
Rückentraining....134f

S

Salsa....137f
Salsa-Aerobic....136
Samba....137
Schach....37
Schauspiel....22
Scheidung....13
Schinkel....20
Schlafstörungen....122
Schmuck....30
Schmutzwasser....10
Schottland....18
Schönheit....40, 146
Schreiben....19
Schriftkunst....25, 29
Schriftverkehr....50
Schröpfen....124
Schufa....25
Schulabschlüsse....60
Schwangeren-Yoga....129
Schwedisch....103
Segelfliegen....140
Segeln....141ff
Seidenmalerei....32
Sektkellerei....38
Selbst-Coaching....117
Selbstmanagement....56
Selbstmarketing....52
Selbstsicherheit....118
Selbstverteidigung....137
Semestereröffnung....9
Seniorenbetreuung....59
Server +....71
Sevillanas....138
Shakespeare....18
Shiatsu....131
Short story....18
Showdance....139
Silberschmieden....30
Silberschmuck....30
Singles....114
Sizilien....38
Slow Food....114
Small Talk....55
Sogetsu-Ikebana....31
Solotanz....137ff
Song-Studio....34
Spanisch....97
Spanisch für Ältere....97, 152
Spiritualität....119
Spirituelle Welt....8
Sport....132ff
Sportbootführerschein....141f
Sportküstenschifferschein....143
Sprachberatung....76
Sprachprüfungen....78
Sprech-/Stimmtraining....79, 109
Sprechfunkzeugnis....142f
SRC....142f
St. Stephanskirche....8
Staatstheater....22
Stadtarchiv....10
Städtebau....9
Standardtänze....139
Stärken....51
Steinbildhauerei....32
Stil....53
Stimmbildung....22, 79, 109
Stockkampf....136
Stressmanagement....121f
Sucht....120f
Suggestopädie (CeLL)....104ff
Suggestopädie-Ausbildung....108
Survival-Training....112

T

Tabellenkalkulation....63f
Tai Chi Chuan....126f
Tai Chi Qi Gong....126
Tandem Deutsch-International....16, 88
Tango Argentino....138
Tanz....137ff
Tanz-Tee....139, 150
Tastschreiben....49, 153, 106
Tauchen....141
Technik....65
Telefontraining....50, 106
Tempeltanz....20
Tennis....132f, 156f
Terrakotta....32
Textverarbeitung....62, 64
Thailändische Heilmassage 130
Thailändische Küche....115
Theater....22
Theatertraining....109
Tinnitus....124
Ton....32
Töpfern....32
Trennung....13
Trickfilmzeichnen....25
Trommeln....131f
Tschaikowsky....18
Tschechisch....103
Türkisch....103
Typbestimmung....116

U

UBI....142f
Umschulung....58
Ungarisch....103
Universum....9
Unix....65f
Unternehmerisches Denken....47

V

Venedig....22
Veränderung....51
Verkauf....48
Vermögensbildung....14
Vhs-Entdeckungsreise....10
Video....35
Vietnam....41
VingTsun....137
Vorspeisen....115
Vortrag....38, 39, 54, 103

W

Wahrnehmung 117
Walken 133f, 150
Walzer.....139
Wassergymnastik.....135
Wassersport.....141ff
Webdesign 68
Wechseljahre 122, 149
Wein.....37
Weinsensorik 37
Weiterbildung 44, 71
Wetterkunde 143
Whisky.....37
Wiesbaden 39
Windows.....61, 65
Wirbelsäule 134f
Wirtschaftsführerschein.....45
Wirtschaftskompetenz 45
WLAN.....73
Wohlfühl-Cocktail 120, 149
Wohlfühlgewicht.....121
Wohnen 146
Wohnungseigentumsrecht 13
Word 62, 64
Workout 136

X

XHTML.....68

Y

Yoga 128f

Z

Zeichnen.....24ff, 147
Zeitmanagement.....57
Zertifizierungen.....71ff
Ziele.....46
Zilgrei(r) 123, 149
Zukunftswerkstatt.....11
Zusatzqualifizierung DaZ ...108
Zwingenberg.....42

A

Ackermann, Waltraut.....11
Albishausen, Christian 112
Allgeier, Margit 49, 153
Alphonse, Magalie 95
Altenheimer, Bernd 91
Altschiller, Clemens.....10
Antomo, Evelyne.....84ff
Aradgoli, Dr. Mari 104
Aschberger, Richard 141
Ayala Barzola, Margot 98

B

Baker, David 93, 105
Baldauf, Agnes.....48, 50
Balke, Hartmut 60ff, 68f
Balle, Ulrike 83, 84,108
Bandlow, Martina 14
Baron, Angelika 14
Barth, Keike.....19, 90ff, 152
Bauer, Elke 122, 134, 149
Bauscher, Kornelia 87
Becherer, Dr. Ewald ...122, 149
Beer, Reinhard 141f
Belzer, Martina 135
Bembenek, Lothar 40
Bender, Ursula.....127, 137
Benirschke, Thomas 33
Bernhard, Bruno 29
Bernhardt-Navarro,
Marina 102
Bernstorff,
Henneke Graf von 53ff
Beyes, Aglaya.....81
Bickel, Christa.....30
Bidian, Dr. Dr. Augustin A..129
Bingel, Ute 125, 127
Bode, Sonja.....90
Boeschoten-Hartogh Heijs,
Cheryl 101
Boger, Hartmut...8, 10, 11, 146
Boger, Elke 81
Böhm, Françoise.....94
Böhme, Matthias 56f
Böhme,
Prof. Dr. Dr. Günther 8, 146
Bombardier, Michel 30
Borowski, Birgit.....116
Böttcher, Dr. Annette
.....116, 118, 155, 157
Brandenburg, Dr. Ulrike 21
Bräunig, Ursula.....49, 151
Brendel, Cäcilia 123
Brenner, J. H. David ...127, 131
Brinitzer, Michaela.....84ff, 108
Brochetta, Monica 96ff
Brodersen, Andrea
.....117, 127, 130, 133, 154
Brookes, Riccardo.....96ff
Brunner, Verena 139
Bucholski, Ute 112
Bukur, Claudia 84ff
Burkert, Judith 60ff, 63ff 67,
Buß, Dr. Michael.....13
Busse, Bodo.....22
Bussmann, Alexander 23

C

Casallas de Brake, Cristina.138
Casselmann, Manuela 33
Coral, Ruth 99ff
Córdova de Maier, Sandra ..98
Crisolli, Fabio.....45
Cutolo, Teresa.....96

D

Damm, Verena 76, 83, 104ff
Danowski, Jacek.....84ff
Daum, Susanne 105
Dautzenberg, Angelika 27
Debus, David 134
Dech, Laura 87
Decker, Ortrud 50, 53
Dettloff, Sylvia.....118
Dietrich, Carola.....84ff
Dilger, Prof. Thomas 9
Dohse, Doris 125, 127
Dörr, Dr. Marianne.....11
Dorsch, Mathias 15
Dorsch, Mathias 32
Dos Reis Timóteo, Cecília ...102

E

Eckert, Dieter 9
Eisenbach, Doris 38
Ekiz, Bülent.....10
Ellenbogen, Brigitte.....138
Ellenbogen, Peter 138
Emersic, Mirna 84ff
Endter, Klaus 39
Engelhardt, Hanne 126, 129
Eppelsheimer,
Barbara 114, 148
Estefania.....127, 139, 150
Ewald, Vandana 115
Ewels, Andrea-Eva.....103

F

Farkas-Störmer, Evelyne 84ff
Fass, Veronika.....26
Feit, Jutta 14, 36
Ferreto de Kunke, Iris.....97ff
Fiedler, Erika 27, 31
Fischer-Ouvry,
Nicole 94ff, 152
Frank, Indahrusmiati 31
Franke, Franziska 21
Franz, Gernot 136
Friebe, Karl Reinhard 18
Friedrich, Bernd.....8
Frohn, Thomas 139
Fröhner, Christian 36, 37
Frommer, Bianca 140f
Fuhr-Schmitt, Iris 41
Funke, Barbara 69
Funke, Dr. Olga...18, 84ff, 147

G

Gabrielyan, Nona 27
Gatter, Dr. Nikolaus 19
Geier, Carmen 119
Geng, Chunbo 100
Gerdes-Schwanitz,
Dr. Ursula 89
Gersdorf, Irene.....91
Ghazi-Idrissi, Dr. med. A....124
Gilch,
Karin 122, 124, 127f, 130
Gorzalka, Claudia 109
Göttmann, Susanna 115
Götze, Myriam 46f, 52
Gramatte-Müller, Anita.....142
Graminski 39
Gropp, Helga.....117, 148
Grosch, Joachim.....46, 121
Gros-Stieglitz, Cornelia 40
Gruenewaldt, Beate von 139f
Gschweng, Roland 84ff
Gulder, Angelika.....51

H

Haller, Rolf 10, 116
Hamm, Astrid.....139
Hampel, Jeannette.....49, 153
Hannusch, Cornelia 22
Hantschel, Hans-Jürgen ...87, 88
Happel, Doris.....27, 28, 29, 42
Hartmann, Gerold 42
Hartmann-Rösch, Miriam.24, 27
Hashemi, Said Hassan 66f
Hauser-Bürklein,
Eva 112, 114, 121
Häusler, Madeleine 34
Heilmann,
Dr. Gabriela 60ff, 150f
Heimbach,
Karl-Heinrich.....24, 26, 147
Heller, Stefan 48
Hennig, Alexander 20
Hentschel, Claudia 117
Hermer, Arno.....53
Herwig, Maria.....123, 127
Herwig, Sabine.....126, 149
Herzog, Gaby.....138
Heyser-Ebbecke, Silke 112
Hildebrandt, Manuela.....123
Himburg, Axel 24, 26, 35, 36
Hintze, Heide.....10
Hoffmann, Dr. Monika 82
Hoffmann, Jürgen.....45, 52
Hofmeister, Eva-Maria 134
Hoppe, Dorothee.....40
Hörichs, Wilga.....84ff
Hout, Henk van 101
Huber, Kerstin 135f
Hübotter, Harald K. 153f
Huhle, Klaus 23
Huppert, Georg.....130f
Husemann, Dr. Simone ...20, 21

I

Incze, Cora.....84ff
Ippotidou, Emmy 101

J

Jarbeck, Annika 103
Jensen, Mariane.....53
Juli, Uwe 57
Jung-Stöckle, Beate 76

K

Kaefer, Eberhard.....66
Kaetzke, Gabriela 15
Kahlenberg, Peter.....11, 146
Kaiser, Christine.....24
Kaiser, Dagmar.....127f
Kaltefleiter, Werner 11
Kananova, Jana 102
Kandeler, Ortwin.....31
Kapanen, Tuija 100
Karr, Mario 92
Kaster, Petra 25
Keil, Rolf 18
Kellermann, Ron 19, 20
Kierig, Gerd 65
Klee, R. Ananda.....126f
Kleinhenz, Dr. Julia 122, 149
Klotz, Henry.....141f
Knabjohann,
Gudo 21, 28, 148
Köbel, Dr. Werner 116, 121
Kohlbach, Edith.....20
Koliszczak, Christian M. 45f
Kollert, Karl H. ..112, 121, 130f
Kopf, Jürgen 112
Kottusch, Astrid 134
Kotulla, Peter J. 118
Krahn-Chiussi, Barbara 96
Krauß-Kashami, Gerhild 69f
Krebs, Bea 60ff, 150f
Krey, Ute.....125
Krieger, Paul.....84ff
Kříž Jaroslav 103
Kroemer, Sandra.....84ff, 108
Krug, Wolfram ...57, 119, 126f
Krüger, Andrea 96ff
Krupp, Sumi.....36, 141ff
Kuntze, Harald.....36, 148

L

Laino, Eduardo ..127, 137, 140
Lambertz, Gabriele.....34
Lang, Oliver.....38
Langer, Andrea.....50
Larro-Jacob,
Anke 118, 121, 127
Latosiewicz-Saturska, Anna.135
Laubach, Dominik.....119
Lauría, Giuseppe 37, 38
LePère, Antoinette.....25
Lezius, Lalasa.....141ff
Lhomoy-Pfeil, Catherine 94
Liebelt, Horst 39
Lindemann, Klaus 132
Lions-Herzfeld, Evelyne.....97
Lippert, Helmut 27, 148
Lippert, Laura 127, 136
Lohner, Dr. Marlene.....18
Lonz, Rolf 34
Lösel, Margot.....134
Lottermann, Marianne 117

M

Mack, Mike 82
Mager, Cäcilia 30
Mages, Heike 69f
Magyar, Zoltan 34, 35
Mai, Berit.....101
Maihoff, Carlos.....51
Mandelka, Mechthild.....96
Mappala, Christian 38
Martínez-Jockwich,
Soledad.....98ff
Mauer, Ute.....47
Meier, Marianne
.....120, 133, 149f
Meier, Wolfgang.....127
Mensch, Dr. Faranak.....84ff
Mentzner, Ingeborg.....133
Mertingk, Peter.....117
Meurer de Rybol, Liliana 98
Meyer, Albert 125
Meyer, Dora.....125
Mieling, Jürgen 32
Milch, Wilhelm 38
Mödlhammer-Zöller,
Dr. Jutta 96ff, 152
Moeres, Gerhard.....69f
Mohr, Bernhard 23
Möller-Frorath, Monika .84, 108
Möllers, Dr. Sabine.....12
Molter, Stephanie.....127
Monien, Claudia 34
Morrone, Rocchino 96ff
Mügge-Lauterbach, Ute...18, 37
Mühle, Franz Martin 136
Muiomo, Hilario.....115
Müller, Dr. Reinhard 123f
Müller, Hans-Günter.....142f
Müller, Martin.....133
Müller, Petra Maria 13, 147
Mülverstedt, Andreas 46

N

Nägler, Christiane.....19
Negenborn, Heike.....27
Nickel, Sylke 29
Ninomiya-Rehm, Heidi 123, 127, 149
Nisius, Gabriele....16, 76, 84ff, 88
Nohr, René 41, 42
Noll, Hajo 50f

O

Oberegge, Ursula 134
Oehlschläger, Jochen.....13
Oliveira, Cilmara de.....31
Orrego-Nuñez, Erika 98
Owens, Noel D. 152, 90ff
Owens,
Ursula 84ff, 129, 154

P

Paul, Heike 84ff
Paul, Monika.....47, 49
Pech-Kranch, Thabita 20
Perbandt, Isanna von ...24, 147
Perret, Renate.....127, 135
Pfau, Christa 126ff
Pham, Thu Nga.....25
Philipp, Gerhard 64
Piéla, Doris.....26, 147
Piesker, Dagmar.....33
Pitruzzella, Pietro.....96
Porzelt, Wilhelm 125, 127
Pöse, Jörg 136, 155
Preisner, Angela.....9

Q

Quaranta, Nadia 96
Quarck, Martin 91

R

Raabe-Lindenblatt, Eva 25
Raasch, Cathrin 59, 120
Radecke, Gerd.....131f
Raschendorfer, Nicola 117
Rausch, Sylvia.....116
Ravizza, Sarah 97
Rebello-Hamm, Maria-I. 92
Reddies, Bernd.....11
Reetz, Elvira 30, 31, 32
Reich, Armin 15
Reichstein, Bernd.....128
Reiss, Ulla 130
Renziehausen,
Thomas 87, 90ff, 152
Reuscher, Siegfried.....58
Rios de Scheller, Gloria.....97ff
Robinson, Dorothy.....92
Rosa Salido,
Ana María 97ff, 152
Rose, Odalf 71
Rosemeier, Alexa 138
Rosenbach, Sabine.....32
Rosenblatt, Ursula.....60ff, 150
Rossi, Christiane.....84
Rüb, Cordelia 136
Rüdel, Christina H. 48, 52f
Rudolf, Ernst.....14, 147
Rutschmann, Lucia 136

S

Sabeder, Jürgen 9
Sadeghpour,
Anne 90, 93, 104, 152
Sambale-Tannert,
Carole 47, 53f
Sastry, Padma.....93
Satour, Tarek 99
Sauer, Claus.....141
Saupp, Ursula.....15
Schade-Busch,
Dr. Mechthild 40
Schaumburg,
Marc.....60ff, 65f, 72ff
Scheffer, Helga Dorothée 83
Scherer, Nira.....100
Schlabrendorff, Eva von 100
Schlegel-Hentrich 117
Schleines, Karin 48
Schlempp-Ülker, Nesrin.....25
Schmalz, Vesna 100
Schmicking, Dr. Daniel A. 8
Schmidt, Doris.....142
Schmidt, Ulrike 116, 148
Schmitt-Chandon,
Marie-Françoise 94
Schmock von Ohr,
Kerstin 153, 156
Schneider, Georg.....40
Schneider, Susanne 124
Scholtz,
Dr. Ulrike-Sofie.....18, 23, 147
Scholz-Zerres, Esther 19
Schubert, Michael 24, 28
Schulte, Gabi.....128
Schulz,
Dr. Michael Thomas 119
Schumacher, Gertrud 128f
Schuwirth, Karl-Fried 12
Schwägerl, Peter.....65, 70
Schwarz, Susanne 22
Schwärzel, Ute 84ff, 153
Schwenzer, Gerda 95
Schwitzgebel,
Dr. Frieder 8, 146
Seibel, Vera 84ff, 108
Seib-Hellemeyer, Gabriele ..84ff
Seinecke, Cho Mar Tin.....115
Sezer, Ali 137
Shockley, Heidemarie 31
Siemonsen, Birte.....56
Simon, Helmut.....84
Simon, Karl-Heinz.....12
Sommer, Ute.....135
Sommerfeld, Klaus.....40
Soppa, Ulrich 30
Sourkup, Nadja 53
Spira, Cornel 84ff
Spohr de Leal, Ingrid 115
Stamm, Sabine.....29
Staps, Dietmar 9
Staudt, Dr. Wolfgang 38
Steichert, Oliver 61ff
Steiner, Rüdiger 29
Steiner-Junker,
Gudula.....119, 129
Steinmetz, Markus.....49, 153
Stöber, Claudia 25, 26
Stöckler, Frank.....46, 52
Stork, Sonja.....122
Streich, Dr. Brigitte 10
Stroux, Ursula 9, 84ff
Stutzer, Volker.....140
Stüve, Anne-Lena.....156
Sundström, Linnea 103

T

Tabatabai Javid,
Saeed 60ff, 72ff
Tautermann, Steffen 61, 150
Teigeler, Anke.....122
Theml, Peter 19, 20
Thiel, Andrea 84ff
Thomann, Justyna 102
Thomassen,
Dr. Christa 18, 147
Tille, Bernhard 112
Tinglin, Anthony 93
Tipkemper, Britta.....118, 120
Torka, Willi 48
Treude, Sigrid 40
Tsomis, Dr. Georgios....99, 101
Turké, Damien.....95

U

Uebel, Hildegard.....91
Ukairo-van Dijk, Anita.....101
Urbina de Hartig, Mirtha 97ff

V

Valle Ramella, Maritza.....97
van den Eijnden, Gertruud..101
Vielsack, Wolfgang 23
Vitis-Tennis-Center 132f, 156f
Voß, Steffen.....139

W

Wagner, Inga 122f
Wagner, Ulrike.....55f, 57
Walter, Ingobert.....141f
Walz-Damidaux,
Marie-Thérèse.....94, 152
Wang, Dr. Jingling 100
Wang, Koon Wah 25
Warnach, Julia 125f, 127
Weber, Anja 84ff, 108
Weber, Elfriede 41, 42
Weigel, Ulrike 69f
Weigt, Helmut.....14
Weil,
Renate M. 120, 122, 128
Weis, Karin 112
Wenger, Barbara 84ff
Wesselhöft, Thomas.....129
Wester, Jo 92, 108
Wetter, Eva-Renata 31
Wetter, Ulf.....84ff
Will, Uta.....90, 92ff, 152
Windrath, Eva 103
Wirt, Irina 15
Wirth, Holger 112, 114f
Wissemann, Claudia 51
Wittmer, Kirsten 116
Witton,
Dr. Joachim 8, 10, 120, 147
Wolf, Birgit 31, 32
Wolf, Gerd.....30
Wolff, Anett 84ff

Z

Zahn, Johannes.....66
Ziegler, Sabina 52f
Zöllner, Maxi 34, 79
Zuljevic, Zana 84ff
Zunker, Ralf A. ...47, 52, 55, 57

Bitte vollständig und in Blockschrift ausfüllen

ANMELDUNG

Geschäftsbedingungen (siehe auch im Programmheft):
Ein Rücktritt vom Anmeldevertrag ist bis 14 Tage vor Beginn der Unterrichtsveranstaltung (Eingang bei der vhs) möglich. Stornogebühren: bis 14 Tage vor Beginn: 5.- €, danach 30 % der Teilnahmegebühr, vorausgesetzt, der Platz kann neu besetzt werden. Ansonsten verfällt die Teilnahmegebühr. Umbuchungen werden nur in begründeten Fällen gegen Vorlage der Teilnahmekarte vorgenommen. (Verwaltungsgebühr: € 5.-). Bei Studienfahrten und -reisen gelten besondere Rücktrittsbedingungen.

zum Kurs Nr. Kursbeginn: (Tag/Zeit)

mit dem Titel:

zum Kurs Nr. Kursbeginn: (Tag/Zeit)

mit dem Titel:

zum Kurs Nr. Kursbeginn: (Tag/Zeit)

mit dem Titel:

Unterschrift

melde ich mich hiermit an.

Mit Ihren Geschäftsbedingungen, die ich in Ihrem aktuellen Programmheft gelesen habe, bin ich einverstanden; die Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Name, Vorname

Nationalität

wohnhaft bei:

Straße

PLZ, Ort

Telefon, privat beruflich

Mobiltelefon Telefax

E-Mail

Ich zahle per Abbuchung.

Bitte buchen Sie die Kursgebühr von _____€ einmalig von meinem Konto ab.

Bank

Sitz der Bank (Ort)

Bankleitzahl

Kontonummer

Kontoinhaber/in

Datum **Unterschrift**

Bitte legen Sie Ihrer schriftlichen Anmeldung einen frankierten Rückumschlag bei !

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi Straße 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon (0611) 9889-0
Telefax (0611) 9889-200

vhs-Statistik

Ich bin

☐ männlich

☐ weiblich

Ich gehöre zu der Altersgruppe

☐ unter 18 Jahre

☐ 18-24 Jahre

☐ 25-34 Jahre

☐ 35-49 Jahre

☐ 50-64 Jahre

☐ 65 Jahre und älter

Stichwort „Datenschutz“

Bitte füllen Sie Ihre Anmeldung vollständig aus, und denken Sie bitte an Ihre Unterschrift!
Die Daten werden elektronisch gespeichert und - ausschließlich anonym - an den Hessischen Volkshochschulverband weiter gegeben. Wenn Sie nicht mehr regelmäßig an Kursen der Volkshochschule Wiesbaden teilnehmen, werden Ihre Daten selbstverständlich gelöscht.

Regeln für gute Zusammenarbeit

Liebe Kundinnen und Kunden,
Fairness im Umgang miteinander ist unser Qualitätsziel, d.h., wenn Sie bei uns einen Kurs, ein Seminar, eine Führung oder eine Studienreise buchen möchten, schließen wir einen Vertrag mit Ihnen:
Dazu gibt es Regeln, zu deren Einhaltung Sie als Kunde/Kundin und wir als Dienstleister uns bei Vertragsabschluss (also bei Anmeldung) gegenseitig verpflichten.
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Es gilt: Erst anmelden … dann teilnehmen

Alle (Anmelde-)Wege stehen Ihnen offen:
persönlich
- per Barzahlung
- EC-Karte mit Geheimnummer
- oder Abbuchungserlaubnis

in unserer Geschäftsstelle, Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden
Unsere Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag
9.00 bis 13.00 und 14.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch 8.00 bis 14.00 Uhr
Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr
oder
- **schriftlich** mit einem ausgefüllten Anmeldeformular (evtl. auch formlos)
- **per Fax:** Faxnummer (06 11) 98 89-200
- **per E-Mail:** anmeldung@vhs-wiesbaden.de
- **auf unserer Homepage** unter www.vhs-wiesbaden.de
- **telefonisch:** Telefonnummer (06 11) 98 89-0 gegen Angabe Ihrer Bankverbindung und bei Erteilung einer Abbuchungserlaubnis zu folgenden Telefonservice-Zeiten: Montag – Donnerstag, 9.00 – 13.00 und 14.00 – 17.00 Uhr, Freitag, 9.00 – 12.00 Uhr

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühren.
Sollten Sie innerhalb einer Woche noch keine Bestätigung erhalten haben, rufen Sie uns bitte an!
Reservierungen können wir leider nicht vornehmen.

Impressum

Das Programmheft der vhs Wiesbaden erscheint jedes Jahr im Juni und Dezember.
Anzeigenschluss:
jeweils 15. April und 15. Oktober
Anzeigen:
Barbara Steichert, Telefon (06 11) 98 89-127

Redaktion:
Hartmut Boger, Annette Groth
Marianne Latsch, Renate Menning
Harald Schott, Elfriede Weber

Titelseite: Barbara Steichert
Druck: Caro-Druck, Frankfurt am Main
Auflage: 30.000 Exemplare

Zahlungsbedingungen

Bei erteilter Abbuchungserlaubnis werden die Kursgebühren zu Kursbeginn abgebucht!
Bei nicht eingelösten Abbuchungsermächtigungen fällt pro Kurs eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 10,– an.
Wenn es mal etwas günstiger sein soll, dann müssen Sie persönlich vorbeischauen. Für Gebührenermäßigungen brauchen wir einen guten Grund, also bitte Nachweise mitbringen:
- 50 % Ermäßigung gegen Vorlage einer gültigen Familienkarte der Landeshauptstadt Wiesbaden.
- 20% für Arbeitslose, Schüler/innen, Studierende, Wehr-/Zivildienstleistende und Auszubildende, Ehrenamtscard-Inhaber/innen und Schwerbehinderte gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises (Originaldokument) bei der Anmeldung.

Für Fahrten, Reisen, Rundgänge, Besichtigungen, Prüfungen, Vorträge und andere entsprechend gekennzeichnete Veranstaltungen ist keine Ermäßigung möglich.
Unter bestimmten Voraussetzungen ist **Ratenzahlung** möglich. Fragen Sie in der Geschäftsstelle, wir beraten Sie gerne!
Begründete **Umbuchungen** werden gegen eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5,– vorgenommen.
Wenn Sie es sich anders überlegt haben und von unserem gemeinsamen Vertrag wieder zurücktreten möchten, gilt wie bei der Reisebuchung: **Je später, desto teurer!**
Ein Rücktritt vom Anmeldevertrag ist bis 14 Tage vor Beginn der Unterrichtsveranstaltung schriftlich (Eingang bei der vhs) möglich. Anspruch auf die volle Erstattung der Gebühr haben Sie nur, wenn die Veranstaltung ausfällt.
(Storno)-Gebühren mit steigender Tendenz:
Wir berechnen bis 14 Tage vor Beginn € 5,–, danach 30% der Teilnahmegebühr, vorausgesetzt, es findet sich ein Ersatz für Sie. Falls nicht, können wir Ihnen leider keine Gebühren zurückzahlen.
Nicht bar auf die Hand: Rückzahlungen erfolgen grundsätzlich unbar, also auf Ihr Bankkonto.
Jede Reise ist etwas Besonderes, deshalb gelten bei Tagesfahrten, Studienfahrten und -reisen zusätzliche Regeln.

Auch Sprachprüfungen sind etwas Besonderes:
Bei allen Sprachprüfungen (außer KDS/GDS) wird die Prüfungsgebühr bei der Anmeldung fällig, denn wir reichen Ihr Geld an die Prüfungszentralen weiter, die daraufhin die Prüfungsmaterialien erstellen. **Rücktritt vor Anmeldeschluss** kostet Sie € 5,– Bearbeitungsgebühr.
Danach wird's teuer: Ein Rücktritt aus wichtigem Grund (Nachweis) ist ausschließlich **vor dem Prüfungstermin** möglich (Stornokosten 50% der Prüfungsgebühr + € 5,– Bearbeitungsgebühr).
Bei TestDaF ist nach Anmeldeschluss kein Rücktritt mehr möglich!

In guten Händen…
Die Einhaltung der Bestimmungen des **Datenschutzgesetzes** ist selbstverständlich.

Nur, wenn die Zahl stimmt…
Kurse/Seminare können nur durchgeführt werden, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird. Bei geringerer TN-Zahl möchten wir dennoch, dass Sie etwas lernen und werden dann versuchen mit Ihnen einen Kompromiss zu finden.

Wichtige (Haus-)Regeln:
- Teilnahmebescheinigungen können bei nachgewiesener regelmäßiger Teilnahme (80 %) am Ende der Veranstaltung ausgestellt werden. Bitte sagen Sie's vorher Ihrer Kursleitung.
- Bei Unfällen, Diebstahl, Verlust von Kleidungsstücken können wir (vhs) keine Haftung übernehmen.
- Alkohol und Rauchen können wir in unseren Unterrichtsstätten gar nicht leiden.
- Haustiere (Hund, Katze, Maus etc.) sind zwar ganz lieb, dürfen aber am Unterricht nicht teilnehmen.
- Mobiltelefone sind sehr nützlich, aber die schönen Klingeltöne und Ihre Privatangelegenheiten sind nur für Sie wichtig, daher bleiben diese in unseren Unterrichtsstätten abgeschaltet.

Bei mir können Sie in Sachen vhs alles loswerden!
Ihre Anregungen, Ihre Wünsche, Ihr Lob und Ihren Ärger. Am besten geben Sie's mir schriftlich, gerne auf unserem Formular, per E-Mail (hschott @vhs-wiesbaden.de) oder per Fax unter (06 11) 98 89–139. Wenn Sie gerade im Haus sind, können Sie Ihr Schreiben auch in unserem Service-Koffer einwerfen.
Den finden Sie an der Wand gegenüber von der Geschäftsstelle in der Alcide-de-Gasperi-Straße 4 (in der Villa Schnitzler im Sekretariat).
Sie erhalten umgehend eine Bestätigung und ich garantiere Ihnen eine Antwort innerhalb von 14 Tagen.
Ich freue mich auf Sie,
Ihr Harald Schott
stellv. Direktor, Qualitätsbeauftragter

vhs-Unterrichtsstätten
mit Busanbindung

1 vhs Volkshochschule, Geschäftsstelle
Alcide-de-Gasperi-Straße 4
und Alcide-de-Gasperi-Straße 5
Buslinien: 5, 8, 15, 18, 38 (Willy-Brandt-Allee)

2 Villa Volkshochschule, Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
Buslinien: 4, 14, 17, 47 (Nußbaumstraße)

3 CvO Volkshochschule, Zweigstelle
Carl-von-Ossietzky-Straße 3
Buslinien: 4, 17 (Flachstaße)

4 NAU Volkshochschule, Außenstelle
Naurod, Kellerskopfschule, Rudolf-Dietz-Straße1
Buslinien: 20, 21, 22 (Fondetter Straße)

5 ASS Adalbert-Stifter-Schule, Brunhildenstraße 2
Buslinien: 27 (Hasengartenstraße)

6 AHF August-Hermann-Franke-Schule,
Hollerbornstraße 5
Buslinien: 4, 17, 18, 23, 24, 27,45, 47 (Loreleiring)

7 ARos Atelier Rosenbach, Oranienstraße 48
Buslinien: 3, 6, 16, 28, 33, 36 (Landeshaus)

8 BauH BauHof Biebrich, Teblitzstraße 17
Buslinien: 3, 39 (Bunsenstraße)

9 EHS Elly-Heuss-Schule, Platz der Deutschen Einheit 2
Buslinien: 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22,
23, 24, 27, 18, 33, 45, 46, 48
(Platz der Deutschen Einheit)

10 EGK Evangelisches Gemeindezentrum
Klarenthal, Graf-von-Galen-Straße 32
Buslinine: 14, 17 (Klosterweg, Geschwister-Scholl-Str.)

11 FFD Fiddle & Feet, School of Dancing, Winkeler Straße 6
Buslinien: 4, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47 (Loreleiring)

12 JAL Flamencoschule Jaleo, Blücherstraße 20
Buslinien: 2, 14 (Gneisenaustraße)

13 FGS Fritz-Gansberg-Schule, Bierstadter Straße 11
Buslinien: 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24 (Blumenstraße)

14 FW Freie Waldorfschule, Albert-Schweitzer-Allee 40
Buslinien: 14 (Nansenstraße)

15 MOS Gymnasium am Mosbacher Berg,
Mosbacher Straße 59
Buslinien: 4, 14, 47, 147 (Theodor-Heuss-Ring)

16 Heb Hebbelschule, Raabestraße 2
Buslinien: 1, 5, 8, 15 (Schiersteiner Straße)

17 HKS Heinrich-von-Kleist-Schule, Lorcher Straße 12
Buslinien: 4, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47 (Loreleiring)

18 IGS IGS Kastell, Kastellstraße 11
Buslininen: 6 (Adlerstraße)

19 CAS Keramikwerkstatt Casselmann,
Biebricher Allee 138
Buslinien: 4, 14 (Landesdenkmal)

20 Kun Kunstwerkstatt Wiesbaden, Wörthstraße 15
Buslinien: 1, 2, 4, 5, 14,15, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47
(Ringkirche / Bleichstraße)

21 LES Ludwig-Erhard-Schule, Hans-Böckler-Straße 1
Buslinien: 24S, 24W, 27, 47 (Stephan-Born-Straße)
Parkmöglichkeit: Lasalle-Platz

22 Dotz Parkplatz Waldfiredhof Dotzheim
Buslinien: 27, 39 (Waldfriedhof)

23 PPL Praxis Laubach, Bismarckring 18
Buslinien: 1, 2, 4, 5, 14, 15, 17, 18, 23, 24, 27,45
(Bismarckring, Bleichstraße)

24 Rat Rathaus Wiesbaden, Schlossplatz
Buslinien; 1, 2, 4, 5, 8, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22
23, 24, 27, 45, 46, 47, 48 (Dernsches Gelände)

25 RSS Robert-Schumann-Schule, Schumannstraße 18
Buslinine: 8 (Thomaestraße)

26 SAF Schule für Aikido und Feldenkrais, Adelheidstraße 82
Buslinien: 1, 3, 5, 6, 8, 15, 16, 28, 33, 36
(Adelheidstraße, Schiersteiner Straße)

27 KUE kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43
Buslinien: 1, 8 (Webergasse)

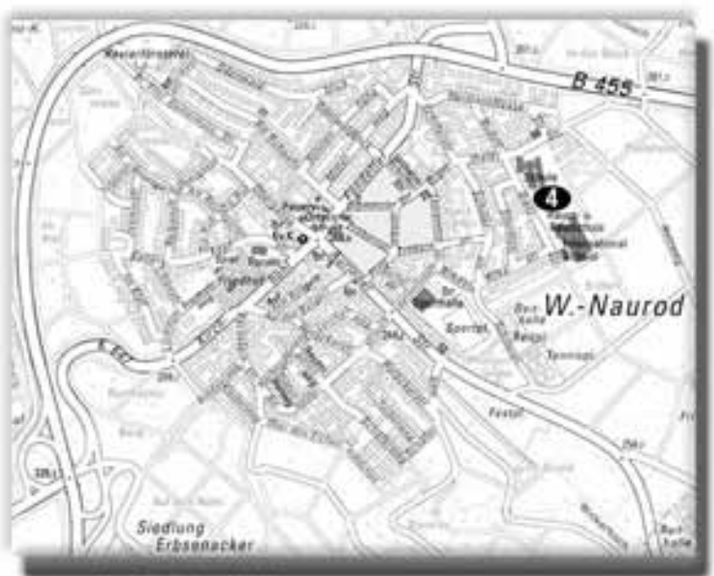
29 Sta Stadion Berliner Straße, Berliner Straße
Buslinien: 5, 15, 16, 28, 37, 45, 46, 48 (Berliner Straße)

30 THE Thermalbad, Leibnizstraße
Buslinie: 18 (Thermalbad)

31 VIT VITIS Tennis-Center, Oppelner Straße 3
Wiesbaden-Nordenstadt
Buslinie: 15 (Westring)

32 VST Volkssternwarte, Martin-Niemöller-Schule, Moltkering
Buslinien: 17, 20, 21, 22, 23, 24, 37 (Fichtestraße)

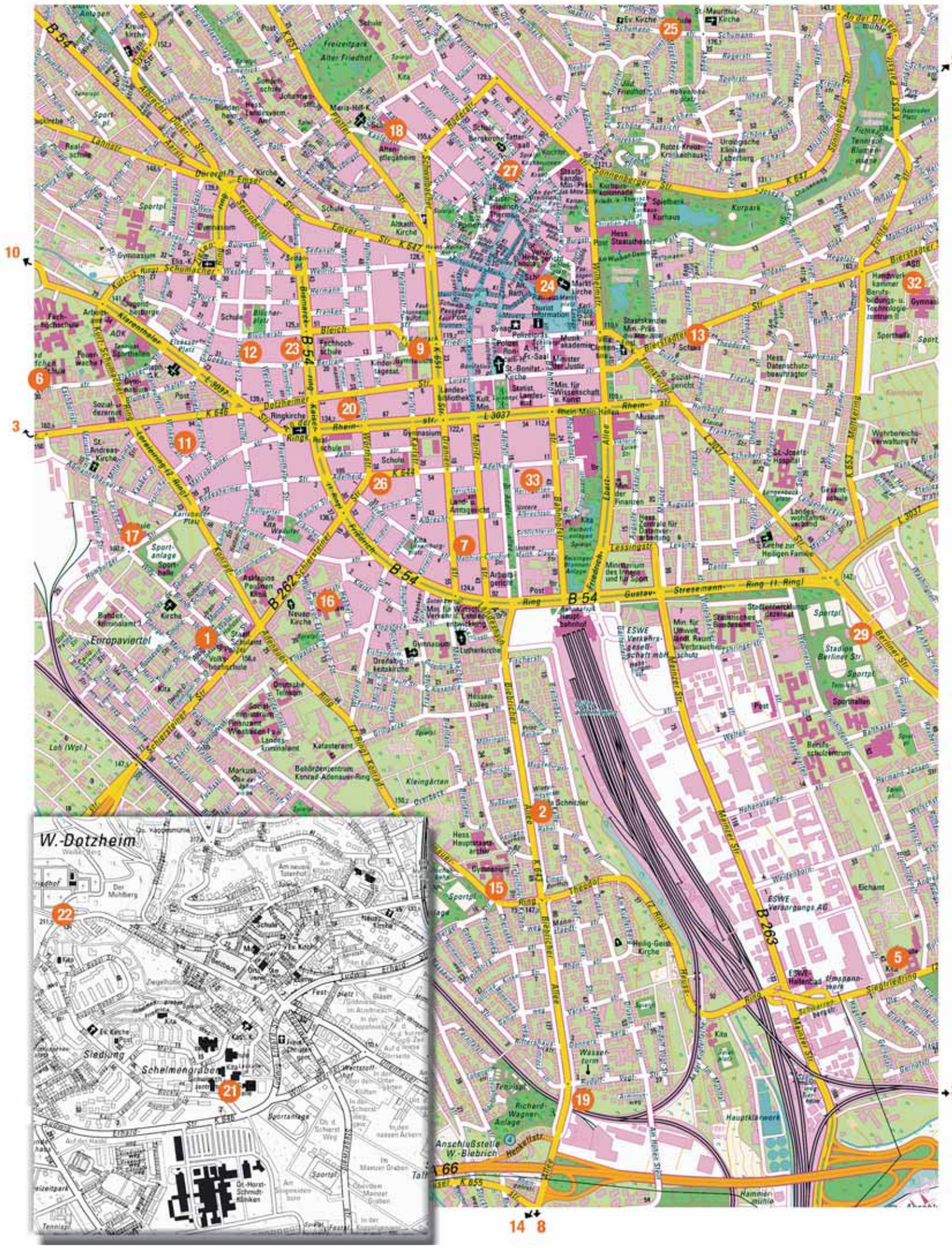
33 West West-Side-Studio, Herrngartenstraße 12
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 45, 46, 47
(Geschwister-Stock-Platz)



Kartengrundlage: Stadtplan 1: 22500
Mit Genehmigung des Magistrats der Landeshauptstadt
Wiesbaden-Vermessungsamt-vervielfältigt.

STADTPLAN / vhs-Unterrichtsstätten

Kartengrundlage: Stadtplan 1:22500
Mit Genehmigung des Magistrats der Landeshauptstadt
Wiesbaden-Vermessungsamt vervielfältigt.



ich lerne!

Ein tolles Angebot von BUCH HABEL, Ihrem kompetenten Partner in Wiesbaden für VHS-Kurse.

Die „Interaktive Sprachreise“ von digital publishing

Eine Fremdsprache lernt man am einfachsten bei einer Sprachreise. Diese Lernsoftware überträgt dieses Erfolgsrezept auf den PC und ergänzt es mit der Unterstützung durch einen persönlichen Lehrer.

Erhältlich für Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch

je € 49,99

digital publishing

BUCH HABEL
Wiesbaden
Bücher und mehr

Kirchgasse 17 / Ecke Luisenstraße · 65185 Wiesbaden · Telefon 06 11/3 41 57-0 · Fax 06 11/3 41 57-20 *www.buchhabel.de*